

1月 家庭配付用献立表

※記載されている栄養価は3、4年生もしくは中学校の数値です。
※給食費は全て食材料費に使われています。

全国学校給食週間 1月24日~30日

学校給食は、健康の保持・増進のための食事の提供だけでなく、将来、健康的で望ましい食生活を送るための手本となる食事です。また、栄養バランスや、地域そして世界の多様な食文化、食べ物への感謝の気持ちなど、さまざまなことを学ぶための「生きた教材」として活用するなど、大切な食育の役割を担っています。

給食週間に機会に、自然の恵みや人々の働きに感謝したり、ふるさとや地域の食文化を知ることなどを意識してみましょう。

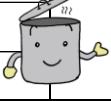
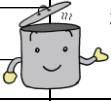
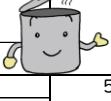
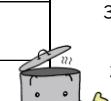
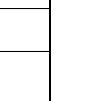
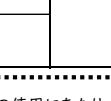
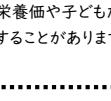


		小学校	Aブロック	西島学校給食センター	調味料	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) カルシウム(mg) 食塩(g)	一口メモ
日 (曜)	献立	主に体を作る たんぱく質、無機質を多く含む	主に体の調子を整える カロテン、ビタミンCを多く含む	主にエネルギーになる 炭水化物、脂質を多く含む			
8 (木)	ミルク食パン(減量) 牛乳 メンチカツ せんキャベツ ポークピーンズ			ミルクパン		675 29.4 372 3.3	冬休みが明け、いつもの生活リズムに戻っています か?夜は早く寝て疲れを体にためないことが、免疫力を高めるためにも大切です。
		牛乳			塩		
		豚肉	たまねぎ	パン粉 小麦粉 でんぶん 砂糖 大豆油	中濃ソース		
			キャベツ		赤ワイン コンソメスープの素 トマトケチャップ ウスターーソース 塩 こしょう		
		豚肉 大豆 チーズ	たまねぎにんじん マッシュルーム グリーンピース トマトピューレ	大豆油 ジャガイモ 砂糖			
9 (金)	麦入り米飯 牛乳 ポークカレー こんにゃくサラダ 福神漬			麦ご飯		692 22.3 348 2.8	こんにゃくサラダの材料である海藻ミックスには、わかれめのほかに、茎わかめ、赤紫のまたという海藻、白きくらげが入っています。
		牛乳					
		豚肉 チーズ スキムミルク	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん にんじん りんごペースト	大豆油 ジャガイモ	赤ワイン とんこつスープ チャツネ カレールウ トマトケチャップ 中濃ソース こしょう		
			海藻ミックス	サラダこんにゃく ほうれん草 キャベツ	和風ごまだれッシング		
				だいこん なす きゅうり れんこん 生姜	砂糖 醤油 醋 塩		
13 (火)	米飯(減量) 牛乳 さわらの西京焼き 切干大根の煮物 みそ汁	ふるさと給食の日		米飯		597 28.0 379 1.5	切った大根を乾燥させてつくられる切干大根は、独特の食感と風味があり、カルシウムや鉄分、食物せんいが豊富に含まれています。
		牛乳					
		さわらみそ		砂糖 大豆油	醤油 醋 塩		
		油揚げ	切干大根 にんじん こんにゃく	砂糖	かつお節 醤油 みりん		
		豆腐 みそ	たまねぎ 小松菜 根深ねぎ	じゃがいも	かつお節		
14 (水)	食パン(減量) 牛乳 鶏肉の唐揚げ アーモンドサラダ 野菜スープ			パン		624 26.6 310 2.3	チングンサイは、秋から冬にかけてが旬で、カロテンやビタミンCを豊富に含んでいます。浜松市で多く生産されています。
		牛乳					
		鶏肉	セロリ にんじん たまねぎ	でんぶん 大豆油	醤油 赤ワイン		
			キャベツ きゅうり もやし 枝豆 どうもろこし	アーモンド	フレンチドレッシング		
		豚肉	にんじん たまねぎ チングンサイ	じゃがいも でんぶん	とりがらスープ スープストック 塩 こしょう		
15 (木)	米飯(減量) 牛乳 焼き肉 ナムル わかめスープ			米飯		582 24.7 367 2.0	早寝早起きをし、朝ごはんをしっかりと食べて脳へエネルギーを補給することが、やる気や集中力を高めることにつながります。
		牛乳					
		豚肉	たまねぎ 生姜 にんにくりんごペースト ピーマン 赤ピーマン	大豆油	酒 醤油		
			ほうれん草 にんじん もやし		ナムルドレッシング		
		豆腐 わかめ	白菜 根深ねぎ		とりがらスープ 中華スープの素 醤油 塩 こしょう		
16 (金)	米飯(減量) 牛乳 厚焼卵 田舎煮 野菜のからし和え			米飯		658 25.1 334 1.9	植物の根や、れんこんのように地下の茎の部分を食べる野菜のことを根菜といいます。根菜を食べると体が温まる効果があるといわれています。
		牛乳					
		鶏卵		砂糖 植物油脂	酢 醤油 塩		
		豚肉 昆布 生揚げ みそ	にんにく 生姜 にんじん 大根 こんにゃく しいたけ	ごま油 ジャガイモ 砂糖	酒 醤油 みりん かつお節		
			キャベツ ほうれん草 もやし		醤油 かつおだし 洋辛子粉		
19 (月)	米飯(減量) 牛乳 カレーコロッケ 豚汁 パインアップル缶 ふりかけ	環境おうえん給食		米飯		671 21.7 412 1.6	環境おうえん給食 静岡市では、学校給食に有機農産物を使う取り組みを始めています。この日の豚汁では、有機農業で作られた大根を使っています。
		牛乳					
			たまねぎ	じゃがいも パン粉 米粉 小麦粉 砂糖 大豆油	塩 カレー粉		
		豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	大根 ごぼう こんにゃく 根深ねぎ	じゃがいも	かつお節		
			パインアップル	砂糖	ひじき入りふりかけ		
20 (火)	中華めん 牛乳 八宝めん 大根ときゅうりの中華漬け ももまん			中華めん		617 27.0 308 2.2	八宝めんは、肉・魚介・卵・野菜・きのこが入った具材が豊富な八宝菜を、中華めんとからめて食べましょう。
		牛乳					
		豚肉 いか うずら卵	生姜 にんにく にんじん たまねぎ 白菜 しいたけ チングンサイ 根深ねぎ	大豆油 でんぶん ごま油	酒 とりがらスープ 中華スープの素 オイスターーソース 塩 醤油 こしょう		
			きゅうり 大根	砂糖 ごま油	塩 醋 醤油		
		あずき		小麦粉 砂糖 ラード 植物油脂	塩		

小学校

Aブロック

西島学校給食センター

日 (曜)	献立	主に体を作る たんぱく質、無機質を 多く含む	主に体の調子を整える カロテン、ビタミンCを多く含む	主にエネルギーになる 炭水化物、脂質を多く含む	調味料	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) カルシウム(mg) 食塩(g)	一口メモ
21 (水)	米飯(減量) 牛乳 さばのみそ煮 おひたし のっぺい汁	学校給食週間献立 21日~27日			米飯		 <p>全国学校給食週間に合わせ、21日からの学校給食週間献立では、ふるさと静岡の食べ物や料理を提供します。</p>
	牛乳					656	
	さばみそ			砂糖 てんぶん		27.2	
	油揚げ	ほうれん草 キャベツ にんじん			醤油 かつおだし	346	
22 (木)	豚肉 豆腐	大根	里芋 てんぶん	かつお節 塩 醤油		1.9	 <p>静岡おでんは、黒はんぺんやすじ鉾など静岡県産の食べ物も使っています。あおさ、さばいわし節で作るおでん粉をかけて食べます。デザートのお茶プリンは、静岡県産抹茶を使っています。</p>
	牛乳		米飯			630	
	牛すじ 豚もつ 昆布 さつまあげ すじ鉾 黒はんぺん うずら卵 おでん粉	大根 こんにゃく	じゃがいも	醤油 みりん かつお節		27.0	
	野菜のツナ和え	まぐろ油漬	小松菜 キャベツ	ごま油	酢 醤油	362	
23 (金)	豆乳	抹茶	水あめ 砂糖			2.2	 <p>静岡市で水揚げされたマンダイの身を角切りにしたものをおでん粉をかけて食べます。デザートのお茶プリンは、静岡県産抹茶を使っています。</p>
	牛乳		黒砂糖パン			650	
	しづまえマンダイのケチャップ炒め	マンダイ	たまねぎしめじ 枝豆	でんぶん 大豆油 スパゲッティ	塩 こしょう コンソメスープの素 ウス	31.8	
	野菜のスープ煮	鶏肉 ベーコン	にんじん たまねぎ 白菜 小松菜	じゃがいも	タースーストマトケチャップ	342	
26 (月)	ぽんかん		ぽんかん		スープストック 塩 こしょう	2.4	 <p>よくかんで食べることで、脳への血液の流れがよくなり、脳を活性化することができます。よくかんで食べましょう。</p>
	米飯(減量)		米飯		醤油 みりん	583	
	牛乳					24.6	
	ごぼう入りハンバーグ	鶏肉	たまねぎ ごぼう	パン粉 砂糖 大豆油 砂糖 てんぶん	酒 醤油 酒 みりん	351	
27 (火)	和風サラダ	いか わかめ	きゅうり キャベツ		和風乳化ドレッシング	2.0	 <p>納豆は、たんぱく質、カルシウム、鉄分、ビタミンB2、食物せんいなどを豊富に含んでいます。</p>
	みそけんちん汁	鶏肉 豆腐 みそ	大根 にんじん しいたけ 根深ねぎ	里芋 ごま油	かつお節	615	
	納豆					24.7	
	米飯		米飯			332	
28 (水)	牛乳					2.3	 <p>綻割りの切目に入ったロールパンに、自分でワインナーとレタスをはさんでホットドッグを作って食べましょう。</p>
	セルフホットドッグ	牛乳				690	
	ボイルドウインナー	ワインナー		砂糖	トマトケチャップ 中濃ソース 赤ワイン	24.5	
	レタス		レタス			356	
29 (木)	グラムチャウダー	ベーコン あさり 牛乳	たまねぎ にんじん バセリ	大豆油 じゃがいも 小麦粉 マー	白ワイン スープストック 塩 こしょう	3.0	 <p>節分には、炒った大豆をまして鬼を追い払ったり、焼いたいわしの頭をヒイラギの枝に差して厄除けに使ったりして、一年の幸福を願います。</p>
	フルーツクレープ	鶏卵 乳製品 全粉乳	黄桃 パインアップル マンゴー	小麦粉 砂糖 マーガリン	ガリ	625	
	米飯(減量)	節分献立		パン		27.5	
	牛乳					394	
30 (金)	いわしの唐揚げごま酢かけ	いわし		でんぶん 大豆油 ごま 砂糖	酢 醤油 みりん 酒	1.8	 <p>毎日元気に過ごすためには、1日におよそ350グラムの野菜をとるとよいと言われています。大人だけでなく、10歳以上は同じ量が目安とされています。</p>
	五目豆	大豆 昆布	ごぼう にんじん こんにゃく くれんこん	砂糖	醤油 みりん かつお節	606	
	すまし汁	豆腐	たまねぎ えのきたけしめじ ほうれん草		かつお節 塩 薄口醤油	23.6	
	米飯(減量)	牛乳				314	
お し ら せ	肉じゃが	豚肉	たまねぎ こんにゃく にんじん しいたけ	大豆油 じゃがいも 砂糖	酒 醤油 みりん かつお節	1.8	 <p>給食の食材の使用にあたり、安全確認につとめています。魚には、小骨が残っている場合があります。食べるときは注意しましょう。</p> <p>献立表の食品の分類については、静岡市では、食べ物の体の中での働きで分けています。</p> <p>献立により、栄養価や子どもたちの食べられる量を考慮して、主食を減量することがあります。</p>
	野菜のレモンじょうゆ和え		ほうれん草 キャベツ レモン果汁		醤油 かつおだし		
	手作りふりかけ	ちりめん干し 塩昆布 かつお節		ごま 砂糖	酒 醤油 みりん 酢		
	米飯						

・この献立表には、すべての食材は記載されていません。詳細な内容が必要な場合は、「詳細献立表」を確認してください。

・令和7年4月以降、静岡市の学校給食では落花生・くるみを原材料とした給食の提供はありません。

・給食で使用している魚介類(しらす・さばなど)や海藻には、エビやイカ、カニ、タコなどが混入している場合があります。

・米飯の製造工場では、同一ラインにてえび、小麦、卵、ごま、大豆、鶏肉、豚肉を含む製品を製造しております。

・パンは小麦、乳を使用しており、パンの製造工場では、同一ラインにてくるみ、卵、落花生、アーモンド、オレンジ、カシューなど、ごま、大豆、豚肉、マカダミアナッツ、もも、りんご、ゼラチンを含む製品を製造しております。

・めん類は小麦を使用しており、めん類の製造工場では、同一ラインにてそば、卵を含む製品を製造しております。

・揚げ油は、料理が変わるために交換するとは限りません。

・給食の食材の使用にあたり、安全確認につとめています。

・魚には、小骨が残っている場合があります。食べるときは注意しましょう。

・献立表の食品の分類については、静岡市では、食べ物の体の中での働きで分けています。

・献立により、栄養価や子どもたちの食べられる量を考慮して、主食を減量することがあります。