

1月 家庭配布献立表



日 (曜)	献立	小学校	Aプロック	門屋学校給食センター	調味料	エネルギー (kcal)	一口メモ
		主に体を作る	主に体の調子を整える	主にエネルギーになる		たんぱく質(g) カルシウム(mg) 食塩(g)	
8 (木)	うどん 牛乳 カレー南蛮 ポテトサラダ みかん	たんぱく質、無機質を多く含む	カロテン、ビタミンCを多く含む	炭水化物、脂質を多く含む			カレー南蛮の由来を知ろう
		牛乳		うどん		747	
		豚肉 油揚げ	にんにくたまねぎ ショウガ にんじん 根深ねぎ	大豆油 でんぶん サラダ油 酒 カレー粉 カレールウ かつおだし 醤油 みりん フィッシュカルシウム		31.7	
		ハム	キャベツ キゅうり	じゃがいも ノンエッグマヨネーズ		402	
		みかん				2.8	
9 (金)	米飯 牛乳 さわらの西京焼き ひじきの炒め煮 きのこのみそ汁 コーヒーシロップ	牛乳		米飯		653	ひじきを食べよう
		さわら みそ		大豆油 砂糖 醤油 酢 塩		31.3	
		豚肉 ひじき 油揚げ	にんじん たけのこ こんにゃく	大豆油 砂糖 醤油 かつおだし		402	
		鶏肉 豆腐 みそ	白菜 大根 えのきたけしめじ 根深ねぎ		かつおだし	2.1	
				砂糖 インスタントコーヒー 塩			
13 (火)	米飯 牛乳 ぎょうざ 野菜のツナ和え キムチスープ いちごタルト	牛乳		米飯		831	ぎょうざについて知ろう
		豚肉 鶏肉 大豆粉	キャベツ たまねぎ にら ショウガ	砂糖 小麦粉 植物油脂 でんぶん 醤油 塩		28.1	
		まぐろ油漬	小松菜 キャベツ	ごま油 ごま 醋 醤油 塩		440	
		豆腐 豚肉	たまねぎしめじ キムチ 白菜 葉ねぎ	トック 塩とりがらスープ スープストック 醤油 酒 こしょう		2.2	
		鶏卵	いちご 果汁	小麦粉 マーガリン 砂糖 練乳 塩			
14 (水)	ミルク食パン 牛乳 豆とかぼちゃのコロッケ じゃがいものトマト煮 コーンサラダ ブルーベリージャム	牛乳		ミルクパン		721	ブルーベリーについて知ろう
		大豆		大豆油 かぼちゃ じゃがいも 砂糖 バン粉 米粉 小麦粉 醤油 塩		27.7	
		鶏肉	にんにくたまねぎ にんじん トマト バセリ	じゃがいも 砂糖 大豆油 トマトケチャップ スープストック 塩 こしょう		337	
			どうもろこし キャベツ キュウリ	クリーミーコーンドレッシング		2.6	
		ブルーベリー		水あめ 砂糖 ゲル化剤			
15 (木)	米飯 牛乳 ハヤシライス 海藻サラダ りんご	牛乳		米飯		662	風邪に負けない食べ物を食べよう「りんご」
		牛肉 チーズ スキムミルク	にんにく ショウガ にんじん たまねぎ りんご	大豆油 ジャガイモ 生クリーム 赤ワイン こしょう チャツネ トマトケチャップ ウスターソース ハヤシルウ フィッシュカルシウム とんこつスープ		26.6	
		いか ひじき 海藻ミックス	きゅうり キャベツ	イタリアンドレッシング		379	
			りんご			2.3	
16 (金)	米飯 牛乳 ちゃんこ鍋 和風サラダ 焼きししゃも	牛乳		米飯		640	栄養たっぷりの「ちゃんこ鍋」
		豚肉 鶏肉 焼き豆腐	白菜 春菊 こんにゃくえのきたけにんじん たまねぎ	パン粉 砂糖 植物油脂 なたね油 醤油 塩 かつおだし		30.3	
		いか わかめ	キャベツ ほうれん草		和風ドレッシング	468	
		ししゃも		大豆油		2.0	
17 (月)	丸型パン 牛乳 メンチカツ ボイルドキャベツ 野菜のスープ煮	牛乳		パン		692	パンにはさんで食べよう「メンチカツサンド」
		豚肉 大豆粉末	たまねぎ	大豆油 でんぶん パン粉 砂糖 小麦粉 植物油脂 塩		28.3	
			キャベツ	中濃ソース		325	
		ひよこまめ 鶏肉	にんじん たまねぎしめじ 小松菜	じゃがいも スープストック 塩 こしょう 醤油		2.4	
20 (火)	麦入り米飯 牛乳 ポークカレー こんにゃくサラダ 福神漬 お茶プリン	牛乳		麦 米飯		762	たまねぎのひみつを知ろう
		豚肉 チーズ スキムミルク	にんにく ショウガ たまねぎ にんじん りんご	大豆油 ジャガイモ 塩 とんこつスープ 赤ワイン こしょう チャツネ カレールウ カレー粉 トマトケチャップ 中濃ソース フィッシュカルシウム		24.3	
		海藻ミックス	サラダ こんにゃく ほうれん草 キャベツ	青じそドレッシング		408	
			だいこん なす きゅうり れんこん しょくが	砂糖 醤油 塩		2.5	
		豆乳	抹茶	水あめ 砂糖 ゲル化剤			
21 (水)	米飯 牛乳 切干大根入りピビンバ 厚焼卵 春雨スープ	牛乳		米飯		696	乾物を食べよう「切干大根入りピビンバ」
		牛肉	切干大根 にんじん ほうれん草 もやし にんにく	砂糖 ごま油 ごま 酒 醤油 赤唐辛子粉		26.3	
		鶏卵		砂糖 植物油脂 醋 醤油 塩		403	
		わかめ 豆腐	白菜 えのきたけ どうもろこし	春雨 とりがらスープ スープストック 塩 こしょう 醤油		2.1	
22 (木)	米飯 牛乳 黒半べんのチーズフライ ツナサラダ 豚汁 抹茶入りふりかけ	牛乳		米飯		687	家庭科の授業で児童が考えた献立
		はんべん チーズ		大豆油 パン粉 小麦粉 でんぶん 塩 こしょう		27.8	
		まぐろ油漬	きゅうり キャベツ	和風ドレッシング		578	
		豚肉 豆腐 みそ	にんじん 大根 ごぼう 小松菜	じゃがいも かつおだし		2.2	
		昆布 のり	抹茶	米 でんぶん 砂糖 小麦粉 塩			
23 (金)	中華めん 牛乳 八宝麵 大根ときゅうりの中華漬け しゅうまい	牛乳		中華めん		640	「全国学校給食週間」学校給食のはじまりについて知ろう
		豚肉 いか うずら卵	しょうが にんにく しいたけ にんじん 白菜 根深ねぎ	大豆油 ごま油 でんぶん 酒 中華スープの素 塩 醤油 こしょう オイスターソース フィッシュカルシウム		30.5	
			きゅうり 大根	砂糖 ごま油 醋 醤油 塩		351	
		鶏肉 豚肉 たら 大豆粉	たまねぎ	でんぶん 砂糖 小麦粉 醤油 塩		2.6	
26 (月)	米飯 牛乳 静岡おでん 野菜のごま和え(フェアトレード) ぽんかん	牛乳		米飯		608	「全国学校給食週間」ぽんかんについて知ろう
		豚もつ 昆布 さつまあげ 黒半べん うずら卵 おでん粉	こんにゃく 大根	砂糖 じゃがいも かつおだし 醤油 みりん		23.3	
			キャベツ ほうれん草 もやし	ごま 砂糖 醤油		356	
			ぽんかん			2.3	

1月 家庭配布献立表



日(曜)	献立	小学校 主に体を作る	Aプロック 主に体の調子を整える	門屋学校給食センター 主にエネルギーになる	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
27 (火)	米飯 牛乳 鶏肉の唐揚げ ごぼうのサラダ みそ汁	たんぱく質、無機質を多く含む	カロテン、ビタミンCを多く含む	炭水化物、脂質を多く含む			'全国学校給食週間' 食物繊維たっぷり 'ごぼうのサラダ'
		牛乳		米飯		773	
		鶏肉	ににくしうが	でんぶん 小麦粉 大豆油	醤油 酒 こしょう	32.0	
		ハム	ごぼう きゅうり にんじん	ノンエッグマヨネーズ 砂糖 ごま	醤油 塩 こしょう	443	
		油揚げ 豆腐 わかめ みそ	しめじ 白菜 小松菜		かつおだし	2.3	
28 (水)	黒砂糖食パン 牛乳 ハンバーグ 冬野菜のクリームシチュー 焼きプリンタルト			黒砂糖パン		761	'全国学校給食週間' 冬野菜を楽しもう
		牛乳				30.2	
		鶏肉 豚肉	たまねぎ	大豆油 でんぶん 砂糖 植物油 脂 じゃがいも	トマトケチャップ 塩	606	
		鶏肉 スキムミルク チーズ 牛乳	たまねぎ にんじん 小かぶ 小かぶ 葉 ブロッコリー しめじ 白菜	大豆油 じゃがいも 小麦粉 マー ガリ 生クリーム	塩 こしょう スープストック とんこつス ープ	2.1	
		鶏卵 スキムミルク		小麦粉 マーガリン 砂糖	塩		
29 (木)	米飯 牛乳 豆腐と豚肉の旨煮 パン・パンジー ⁺ フルーツ・ポンチ			米飯		687	'全国学校給食週間' 牛乳をしっかり飲もう
		牛乳				28.7	
		豚肉 豆腐	しいたけたけのこ にんじん しょうが チングンサイ 根深ねぎ	大豆油 でんぶん ごま油	酒 中華スープの素 醤油 こしょう オイ スターソース	479	
		鶏肉ささみチャンク	キャベツ きゅうり		棒々鶏ドレッシング	2.0	
			みかん パインアップル 白桃	砂糖	ゲル化剤		
30 (金)	米飯 牛乳 大根のそぼろ煮 大豆といりこのポリポリ揚げ みそけんちん汁			米飯		692	節分について知ろう
		牛乳				32.6	
		大根のそぼろ煮	鶏肉 豚肉	しょうが にんじん しいたけ 大根 た まねぎ グリンピース	大豆油 砂糖 でんぶん	488	
		大豆 かえり煮干し			醤油 酒 みりん		
		鶏肉 豆腐 みそ	ごぼう しめじ 小松菜		醤油 みりん		
				じやがいも	かつおだし 酒 みりん 塩	2.3	



給食が始まったのはいつから？

日本の学校給食は、山形県鶴岡町の私立忠愛小学校において、明治22年に無償で始まったとされています。その目的は、貧困児を救うためのものでした。

給食に牛乳が出るのはどうして？

成長期に骨量を高めることは、骨づくりや骨粗しょう症予防のために重要です。牛乳はカルシウムを豊富に含み、吸収率も優れているため給食に出されているのです。

→→→ 学校給食の献立の移りかわり →→→



※献立の内容は、独立行政法人日本スポーツ振興センターの献立レプリカを参考にしています。



※製造過程で混入する可能性があるもの

【米】

- ① 安倍口小・足久保小・美和小 ⇒ 小麦、大豆等
- ② 上記以外の学校 ⇒ えび、小麦、卵、ごま、大豆、鶏肉、豚肉等

※食材の使用については今後更に安全確認に努めています。
※魚には小骨が残っていることがあるため、食べる時は注意しましょう。

※記載されている栄養価は3、4年生の数値です。
※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。

※給食費は全て食材料費に使われています。

※給食では有機栽培の大根を使用することがあります。

【パン】

- ① 安倍口小・足久保小・美和小 ⇒ くるみ、卵、落花生、ごま、大豆、豚肉、りんご、ゼラチン等
- ② 上記以外の学校 ⇒ くるみ、卵、落花生、アーモンド、オレンジ、

カシューナッツ、ごま、大豆、豚肉、マカダミアナッツ、もも、りんご、ゼラチン等

【めん】

卵、そば

