

1月 家庭配布献立表



日 (曜)	献立	小学校	Aブロック	門屋学校給食センター	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
		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)	うどん 牛乳 カレー南蛮 ポテトサラダ みかん	牛乳		うどん		747	カレー南蛮の由来を 知ろう
		豚肉 油揚げ	にんにく たまねぎ しょうが にんじん 根深ねぎ	大豆油 でんぷん 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 きゅうり	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
		さくら 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 野菜のソナ和え 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 しょうが	砂糖 小麦粉 植物油脂 でん ぷん	醤油 塩	28.1	
		まぐろ油漬	小松菜 キャベツ	ごま油 ごま	酢 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 パン粉 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 パセリ	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 きゅうり		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kimミルク	にんにく しょうが にんじん たまねぎ りんご	大豆油 じゃがいも 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	
19 (月)	丸型パン 牛乳 メンチカツ ポイルドキャベツ 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 でんぷん 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kimミルク	にんにく しょうが たまねぎ にんじん りんご	大豆油 じゃがいも	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 しょうが	砂糖	醤油 酢 塩	2.5	
		豆乳	抹茶	水あめ 砂糖	ゲル化剤		
21 (水)	米飯 牛乳 切干大根入りビビンバ 厚焼卵 春雨スープ	牛乳		米飯		696	乾物を食べよう 「切干大根入りビビンバ」
		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	酢 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 黒半ぺんのチーズフライ 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
		はんぺん チーズ		大豆油 パン粉 小麦粉 でんぷ 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 でんぷん 砂糖	塩		
23 (金)	中華めん 牛乳 ハ宝麺 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 でんぷん	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	酢 醤油 塩	351	
		鶏肉 豚肉 たら 大豆粉	たまねぎ	でんぷん 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) ぼんかん	牛乳		米飯		608	「全国学校給食週間」 ぼんかんについて知ろう
		豚もつ 昆布 さつまあげ 黒半 ぺん 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	
			ぼんかん			2.3	

1月 家庭配布献立表



日 (曜)	献立	小学校	Aブロック	門屋学校給食センター	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
		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			
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		773 32.0 443 2.3	「全国学校給食週間」 食物繊維たっぷり 「ごぼうのサラダ」
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	牛乳 鶏肉 豚肉 鶏肉 スキムミルク チーズ 牛乳 鶏卵 スキムミルク	たまねぎ たまねぎ にんじん 小かぶ 小かぶ 菜 ブロッコリー しめじ 白菜	黒砂糖パン 大豆油 でんぶん 砂糖 植物油 脂 じゃがいも 大豆油 じゃがいも 小麦粉 マー ガリン 生クリーム 小麦粉 マーガリン 砂糖	トマトケチャップ 塩 塩 こしょう スープストック とんこつスー プ 塩	761 30.2 606 2.1	「全国学校給食週間」 冬野菜を楽しもう
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	牛乳 豚肉 豆腐 鶏肉 ささみ チャンク	しいたけ たけのこ にんじん しょうが チンゲンサイ 根菜ねぎ キャベツ きゅうり	大豆油 でんぶん ごま油 大豆油 砂糖 でんぶん 砂糖	酒 中華スープの素 醤油 こしょう オイ スターソース 梅々鶏ドレッシング ゲル化剤	687 28.7 479 2.0	「全国学校給食週間」 牛乳をしっかり飲もう
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	牛乳 鶏肉 豚肉 大豆 かえり煮干し 鶏肉 豆腐 みそ	しょうが にんじん しいたけ 大根 た まねぎ グリンピース ごぼう しめじ 小松菜	大豆油 砂糖 でんぶん でんぶん 大豆油 砂糖 ごま じゃがいも	醤油 酒 みりん 醤油 酒 みりん 塩	692 32.6 488 2.3	節分について知ろう



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

明治22年	昭和22年	昭和25年	昭和40年	昭和52年
おにぎり・塩さけ・菜の漬物	ミルク(脱脂粉乳)・トマトシチュー	コッペパン・ミルク(脱脂粉乳)・ポタージュスープ・コロッケ・せんキャベツ・マーガリン	ソフトめんのカレーあんかけ・牛乳・甘酢あえ・果物(黄桃)・チーズ	カレーライス・牛乳・塩もみ・果物(バナナ)・スープ



※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

【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

※食材の使用については今後更に安全確認に努めていきます。
 ※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。



静岡市学校給食課ウェブサイトには、献立表や食育ニュース、食育学習コンテンツ、食材の産地などの情報やレシピを掲載しています。

