


令和7年度

## 1月分学校給食予定献立表

小学校


藤枝市立中部学校給食センター

日曜日	献立名	アレルギー	使われている食品とおもな働き				エネルギー (kcal) たんぱく 質(g)	ワンポイント
			体を作る食品 (赤色)	体の調子を整える食品 (緑色)	エネルギーの もとになる食品 (黄色)	調味料		
7 (水)	ごはん				こめ		586	藤枝市でとれた小松菜を使用しています。
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	やきにくどんのぐ	小麦 大豆 豚肉	ぶたにく なんと	こんにゃく たまねぎ ねぶかねぎ	さとう しょうゆ ぶり	しょうゆ みりん 酒	28.6	
	もやしとこまつな あえもの	小麦 大豆 ごま	のり	もやし こまつな にんじん	ごま さとう	しょうゆ 酢 わふうだし		
いもだんごじる	大豆 鶏肉 さば	とりにく あぶらあげ みそ	はくさい にんじん しめじ はねぎ しょうが	じゃがいもだんご	かつおの素			
8 (木)	ごはん				こめ		593	
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	ぎょうざ	小麦 大豆 豚肉 鶏肉	ぶたにく とりにく	キャベツ たまねぎ にら しょうが	さとう こむぎこ しょうゆ ぶり	しょうゆ 塩	24.2	
	ナムル	小麦 大豆 ごま		もやし ほうれんそう にんじん	ごま ごまあぶら	しょうゆ しょうゆ オイスターソース 酒 ちゅうかスープ 塩 こしょう		
はっほうさい	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 いち	ぶたにく いち	キャベツ たまねぎ にんじん だけのこ ほししいだけ しょうが	でんぷん しょうゆ ぶり さとう				
9 (金)	おちゃパン	小麦 乳		ちゃ	パン		619	藤枝市でとれたチンゲンサイを使用しています。
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	しろみずかなのマリネ	小麦 大豆	すけそうだら	たまねぎ パプリカ	でんぷん しょうゆ ぶり さとう	しょうゆ 酢	28.1	
	ごぼうサラダ (ごまドレッシング)	小麦 大豆 ごま ドレ (ごま)		ごぼう きゅうり にんじん	さとう ごま ごまドレッシング	酒 しょうゆ みりん ベシヤメルソース 塩 スープストック こしょう チキンフイオン ワイン		
チンゲンサイの クリームに	小麦 大豆 鶏肉 乳 豚肉	とりにく ぎゅうにゅう チーズ	たまねぎ チンゲンサイ にんじん しめじ	しょうゆ ぶり				
13 (火)	ごはん				こめ		583	さばは食べやすいようにカレー味にしています。
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	さばのカレーたつたあげ	小麦 大豆 さば	さば	しょうが	でんぷん しょうゆ ぶり	しょうゆ みりん カレー	22.8	
	やさしいため	豚肉 鶏肉	ぶたにく	キャベツ もやし とうもろこし	しょうゆ ぶり	コンソメの素 塩 こしょう		
はるさめスープ	小麦 大豆 豚肉 鶏肉	とりにく	チンゲンサイ にんじん ほししいだけ しょうが	はるさめ	しょうゆ コンソメの素 酒 塩 こしょう			
14 (水)	ごはん				こめ		581	
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	ポークしゅうまい	小麦 大豆 豚肉 鶏肉	ぶたにく とりにく たら	たまねぎ	こむぎこ でんぷん さとう	しょうゆ 塩	25.7	
	ごまあえ	小麦 大豆 ごま		はくさい こまつな にんじん	さとう ごま	しょうゆ		
マーボーどうふ	小麦 大豆 豚肉 鶏肉	とうふ ぶたにく とりにく みそ	たまねぎ にんじん だけのこ はねぎ ほししいだけ しょうが にんにく	しょうゆ ぶり さとう でんぷん	しょうゆ スープストック トウバンジャン			
15 (木)	ごはん				こめ		582	レバーで貧血を予防しよう！
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	わかどりとレバーの ちゅうかあえ	小麦 大豆 鶏肉 ごま	とりにく とりレバー	はねぎ にんにく しょうが	しょうゆ ぶり さとう ごまあぶら	しょうゆ 酒 ソース	25.7	
	あさづけ	大豆 ごま		キャベツ きゅうり たくあん	ごま	塩		
ワンタンスープ	小麦 大豆 豚肉 鶏肉	ぶたにく	たまねぎ にんじん ねぶかねぎ しょうが	ワンタンのかわ	チキンフイオン しょうゆ 塩 酒 コンソメの素			
16 (金)	ソフトめん	小麦			めん		634	高洲中学校のリュウエスト献立です。
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	ミートソース	小麦 乳 大豆 豚肉 鶏肉	ぶたにく チーズ みそ	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース	しょうゆ ぶり さとう	ケチャップ トマトピューレ 塩 ハヤシルフ ポターージュベース ソース スープストック こしょう	26.2	
	オムレツ	卵 大豆	たまご		しょうゆ ぶり さとう	塩 酢		
ゆでやさしい (わふうドレッシング)			キャベツ きゅうり	わふうドレッシング				
19 (月)	ごはん				こめ		582	
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	いわしのしょうがに	小麦 大豆	いわし	しょうが	さとう 水あめ	しょうゆ 酢	25.4	
	きんぴらごぼう	小麦 大豆 ごま	さつまあげ	ごぼう にんじん こんにゃく さやいんげん	さとう ごま ごまあぶら しょうゆ ぶり	しょうゆ みりん 一味とうがらし		
だいこんのみそしる	大豆 鶏肉 さば	とりにく とうふ あぶらあげ みそ	だいこん こまつな		かつおの素			
20 (火)	ロールパン	小麦 乳			パン		597	高洲中学校のリュウエスト献立です。
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	ハンバーグ	豚肉 鶏肉 大豆	とりにく ぶたにく	たまねぎ	でんぷん さとう しょうゆ ぶり	ケチャップ ソース ワイン 塩	26.5	
	カラフルサラダ (イタリアンドレッシング)			キャベツ きゅうり パプリカ とうもろこし	イタリアンドレッシング			
ポトフ	小麦 大豆 豚肉 鶏肉	ウインナー とりにく	たまねぎ だいこん にんじん	じゃがいも	チキンフイオン しょうゆ コンソメの素 塩 こしょう			
21 (水)	ごはん				こめ		627	
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	ポークカレー	小麦 大豆 乳 豚肉 鶏肉 りんご	ぶたにく チーズ	たまねぎ にんじん セロリー グリンピース にんにく	じゃがいも しょうゆ ぶり	カレールウ ソース こしょう チャツネ ケチャップ コンソメの素 チキンフイオン	23.4	
	チキンナゲット	小麦 鶏肉 豚肉 大豆	とりにく	にんにく	パンこ 豚脂 こむぎこ しょうゆ ぶり	しょうゆ 塩 チキンスープ こしょう		
キャベツサラダ	小麦 大豆		キャベツ こまつな とうもろこし	さとう しょうゆ ぶり	しょうゆ 酢			
22 (木)	ごはん				こめ		587	
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	ソースとんかつ	小麦 大豆 豚肉	ぶたにく		水あめ パンこ さとう でんぷん しょうゆ ぶり	ソース ケチャップ 酒 しょうゆ	22.9	
	やさしいアーモンドあえ	小麦 大豆 アーモンド		こまつな キャベツ	アーモンド さとう	しょうゆ		
かきたまじる	卵 小麦 大豆 さば	たまご かまぼこ	たまねぎ ほうれんそう にんじん	でんぷん	かつおの素 しょうゆ 塩			

○藤枝市では、国のアレルギー表示基準に基づき、下記の食品を『アレルギー』欄に記載します。

えび かに くるみ 小麦 そば 卵 乳 落花生 アーモンド あわび いち いくら オレンジ カシューナッツ キウイフルーツ 牛肉 ごま さけ さば 大豆 鶏肉 パナナ 豚肉 マカダミアナッツ もも やまいも りんご ゼラチン

※材料購入の都合などにより献立を変更することがあります。

日 曜 日	献立名	アレルギー	使 わ れ て い る 食 品 と お も な 働 き				エネルギー (kcal) たんぱく 質(g)	ワンポイント
			体を作る食品 (赤色)	体の調子を整える食品 (緑色)	エネルギーの もとになる食品 (黄色)	調味料		
(金)	げんまいパン	小麦 乳			パン げんまい			
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう				632	藤枝市でとれたチンゲンサイを使用しています。
	メンチカツ	小麦 大豆 豚肉	ぶたにく	たまねぎ	パンこ こむぎこ さとう でんぷん しょうゆ	塩 こしょう		
	チンゲンサイのソテー	豚肉 鶏肉	ベーコン	キャベツ チンゲンサイ にんじん	しょうゆ	コンソメの素 塩 こしょう	25.6	
	コーンポタージュ	小麦 大豆 乳 豚肉 鶏肉	ぎゅうにゅう	たまねぎ とうもろこし にんじん パセリ	なまクリーム しょうゆ	バシメルソース 塩 こしょう チキンブイヨン スープストック		
(月)	ごはん	乳	ぎゅうにゅう		こめ			
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう				592	高洲中学校のリクエスト献立です。
	あつやきたまご	小麦 卵 大豆	たまご		さとう しょうゆ	酢 みりん かつおだし しょうゆ 塩		
	そくせきづけ	小麦 大豆	しおこんぶ	キャベツ きゅうり			23.9	
(火)	しすおかおでん	小麦 大豆 豚肉	ぶたにく さつまあげ くらはんぺん こんぶ	だいこん こんにゃく にんじん	じゃがいも さとう	しょうゆ みりん わふうだし		
	うどん	小麦			めん			
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう				626	高洲中学校のリクエスト献立です。
	きつねうどんつゆ	小麦 豚肉 大豆 さば	ぶたにく かまぼこ あぶらあげ	にんじん はねぎ ほししいたけ	さとう	しょうゆ みりん 塩 かつおの素		
	ちくわのふじえだちゃあげ	小麦	ちくわ	ちゃ	こむぎこ でんぷん しょうゆ		32.1	
	こまつなとしめじのレモンす	小麦 大豆		こまつな しめじ レモン果汁		しょうゆ みりん 酒 和風だし		
(水)	ごはん	乳	ぎゅうにゅう		こめ			
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう				582	静岡県産のかつおを使用しています。
	かつおフライ	小麦	かつお		パンこ こむぎこ しょうゆ	塩 こしょう		
	ひじきのいために	小麦 大豆 鶏肉	とりにく ひじき	にんじん さやいんげん	さとう しょうゆ	しょうゆ みりん わふうだし	27.2	
(木)	だぬきじり	小麦 大豆 さば	さつまあげ あぶらあげ	こんにゃく ごぼう だいこん はねぎ にんじん えのきだけ しょうが	でんぷん	かつおの素 しょうゆ 塩		
	ごはん	乳	ぎゅうにゅう		こめ			
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう				611	高洲中学校のリクエスト献立です。
	ぶりのてりやき	大豆 小麦	ぶり		しょうゆ	みりん しょうゆ 酒		
	ふじえだあえ	大豆 豚肉 さば	ぶたにく とうふ みそ	キャベツ きゅうり にんじん しそ	さといも	塩	29.3	
	とんじる	大豆 豚肉 さば	ぶたにく とうふ みそ	たまねぎ こんにゃく ごぼう はねぎ		かつおの素		
(金)	いちごヨーグルト	乳	ヨーグルト	いちご				
	マーガリンパン	小麦 乳			パン マーガリン			
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう				612	
	トマトポークチャップ	豚肉 鶏肉 大豆	ぶたにく	たまねぎ トマト缶 エリンギ ビーマン にんにく	しょうゆ さとう でんぷん	クチャップ ソース 塩 スープストック こしょう		
	フロコリーサラダ (マヨネーズドレッシング)	ドレ (大豆)		キャベツ フロコリー とうもろこし	マヨネーズドレッシング		26.9	
	はくさいスープ	小麦 大豆 豚肉 鶏肉	とりにく	はくさい たまねぎ にんじん ほうれんそう		チキンブイヨン しょうゆ コンソメの素 塩 こしょう		

## あけましておめでとうございます 年



今年ほうま年!



冬休みが終わり、いよいよ3学期が始まりました。今年度も引き続き、魅力ある給食作りに努めていきたいと思ひます。本年もよろしくお願ひ致します。



うまのように野菜を  
たっぷり食べよう!



箸をうまく使いこなして  
きれいに食べよう!



よく味わってうま味  
を感じよう!

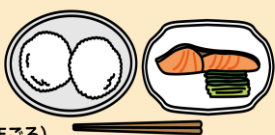
## 日本の学校給食のあゆみ

おにぎり

焼き魚

漬物

(明治22年ごろ)



### 学校給食の始まり

明治22年山形県の私立忠愛小学校で、貧しい子どもたちへ食事を提供したのが始まりとされています。その後各地へ広がりましたが、戦争による食料不足で中止せざるを得なくなりました。

ミルク

トマトシチュー

(昭和22年ごろ)



### 支援物資による学校給食の再開

戦後、子どもたちの栄養状態の悪化を心配する声が高まり、昭和22年1月に学校給食が再開されました。

カレーライス

牛乳・塩もみ

ゆで卵

(昭和51年ごろ)



### バラエティー豊かな献立内容に

昭和29年に「学校給食法」が成立し、学校給食は教育活動として位置付けられるようになりました。昭和51年には米飯が正式に導入され、カレーライスや炊き込みご飯など献立内容が充実していきましました。



1/24~1/30は「全国学校給食週間」です。  
藤枝市では1/26~1/30を学校給食週間として取り組みます!