

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)	エネルギーのもととなる食品(黄色)	調味料		
7 (水)	ごはん	乳	ぎゅうにゅう		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	小麦 大豆 豚肉	ふたにく なると	こんにゃく たまねぎ ねぶかねぎ	さとう しょくぶつゆ でんぶん	しょうゆ みりん 酒		
	やきにくどんのぐ	小麦 大豆 豚肉	のり	もやし こまつな にんじん	こま さとう	しょうゆ 醋 わふうだし		
	もやしとこまつなあえもの	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	乳	ぎゅうにゅう		こめ		593	593
	ぎゅうにゅう	小麦 大豆 豚肉 鶏肉	ふたにく 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 しょくぶつゆ でんぶん	しょうゆ 塩		
	ぎょうざ	小麦 大豆		もやし ほうれんそう にんじん	ごま ごまあぶら	しょうゆ		
	ナムル	小麦 大豆 ごま		キャベツ たまねぎ にんじん たけのこ ほししいだけ しょうが	でんぶん しょくぶつゆ さとう	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		
9 (金)	はっぽうさい	小麦 大豆 ごま 豚肉 鶏肉 いか	ぶたにく いか	キャベツ たまねぎ にんじん たけのこ ほししいだけ しょうが	でんぶん しょくぶつゆ さとう	ベシャメルソース 塩 スーパーストック こしょう チキンブイヨン ワイン	24.2	619 藤枝市でとれたチングンサイを使用しています。
	おちやパン	小麦 乳	ぎゅうにゅう		パン			
	ぎゅうにゅう	小麦 大豆	すけそしたら	たまねぎ パプリカ	でんぶん しょくぶつゆ さとう	しょうゆ 醋		
	しほみざかなのマリネ	豚肉 鶏肉		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		
13 (火)	ごぼうサラダ(ごまドレッシング)	小麦 大豆 ごま ドレ(ごま)		たまねぎ チンゲンサイ にんじん しめじ	しょくぶつゆ	ベシャメルソース 塩 スーパーストック こしょう チキンブイヨン ワイン	28.1	さばは食べやすいようにカレー味になります。
	チンゲンサイのクリームに	小麦 大豆 乳 豚肉 鶏肉 チーズ	とりにく ぎゅうにゅう	チングンサイ にんじん ほししいだけ しょうが	しょくぶつゆ	チキンブイヨン ワイン		
	ごはん	乳	ぎゅうにゅう		こめ			
	さばのカレーたつたあげ	小麦 大豆 さば	さば	しょうが	でんぶん しょくぶつゆ	しょうゆ みりん カレー		
14 (水)	やさいいため	豚肉 鶏肉	ぶたにく	キャベツ もやし とうもろこし	しょくぶつゆ	コンソメの素 塩 こしょう	22.8	
	はるさめスープ	小麦 大豆 豚肉 鶏肉	とりにく	チングンサイ 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		
	ごはん	乳	ぎゅうにゅう		こめ			
	ぎゅうにゅう	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 でんぶん さとう	しょうゆ 塩		
15 (木)	ポークしゅうまい	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	581	レバーで貧血を予防しよう!
	ごまあえ	小麦 大豆 ごま		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	しょくぶつゆ さとう でんぶん	しょくぶつゆ スーパーストック トウバンジャン		
	マーポーどうふ	小麦 大豆 豚肉 鶏肉	とうふ ぶたにく とりにく みそ	キャベツ きゅうり たくあん	ごま	塩		
	ごはん	乳	ぎゅうにゅう		こめ			
16 (金)	わかつどりとレバーのちゅうかあえ	小麦 大豆 ごま	とりにく とりレバー	はねぎ にんにく しょうが	しょくぶつゆ でんぶん ごまあぶら	しょうゆ 酒 ソース	582	
	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	チキンブイヨン しょうゆ 塩 酒 コンソメの素		
	ソフトめん	小麦			めん			
19 (月)	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう				582	
	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	しょくぶつゆ さとう	ケチャップ トマトピューレ 塩 ハヤシルウ ポタージュベース ソース スーパーストック こしょう		
	オムレツ	卵 大豆	たまご		しょくぶつゆ さとう	塩 醋		
	ゆでやさい(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			
20 (火)	ごはん	乳	ぎゅうにゅう		こめ		597	高洲中学校のリクエスト献立です。
	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 醋		
	きんびらごぼう	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 しょくぶつゆ	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		
21 (水)	ロールパン	小麦 乳	ぎゅうにゅう		パン		627	
	ぎゅうにゅう	豚肉 鶏肉 大豆	とりにく ぶたにく	たまねぎ	でんぶん さとう しょくぶつゆ じゃがいも	ケチャップ ソース ワイン 塩		
	ハンバーグ			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			
	カラフルサラダ(イタリアンドレッシング)			たまねぎ だいこん にんじん	じゃがいも	チキンブイヨン しょうゆ コンソメの素 塩 こしょう		
22 (木)	ポトフ	小麦 大豆 豚肉 鶏肉	ワインナー とりにく	キャベツ こまつな とうもろこし	さとう しょくぶつゆ	チキンブイヨン しょうゆ コンソメの素 塩 こしょう	23.4	
	ごはん	乳	ぎゅうにゅう		こめ			
	ぎゅうにゅう	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 しょくぶつゆ	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 チキンブイヨン		
	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 脂肪 こむぎこ しょくぶつゆ	しょうゆ 塩 チキンスープ こしょう		
22 (木)	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 しょくぶつゆ	しょうゆ 醋	587	
	ごはん	乳	ぎゅうにゅう		こめ			
	ぎゅうにゅう	小麦 大豆 豚肉	ぶたにく		水あめ パンこ さとう でんぶん しょくぶつゆ	ソース ケチャップ 酒 しょうゆ		
	ソースとかかつ			こまつな キャベツ	アーモンド さとう	しょうゆ		
	やさいのアーモンドあえ	小麦 大豆 アーモンド			アーモンド さとう	しょうゆ	22.9	
	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	でんぶん	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 いか 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 バナナ 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。

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 もととなる食品(黄色)	調味料			
(金)	げんまいパン ぎゅうにゅう	小麦 乳 乳	ぎゅうにゅう		パン げんまい		632	藤枝市でとれたチング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 ごむぎこ さとう でんぶん しょくぶつゆ	塩 こしょう			
	チングンサイのソテー	豚肉 鶏肉	ベーコン	キャベツ チングンサイ にんじん	しょくぶつゆ	コンソメの素 塩 こしょう	25.6		
	コーンボタージュ	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 バセリ	なまクリーム しょくぶつゆ	ベシャメルソース 塩 こしょう チキンブイヨン スープストック			
(月)	ごはん ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう		ごめ		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 しょくぶつゆ でんぶん	酢 みりん かつおだし しょうゆ 塩			
	そくせきつけ	小麦 大豆	しおこんぶ	キャベツ きゅうり			23.9		
	しずおかおでん	小麦 大豆 豚肉 さば	ぶたにく さつまあげ くろはんべん 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			
(火)	うどん ぎゅうにゅう	小麦 乳	ぎゅうにゅう		めん		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 あぶらあけ	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 ひじえだちやあげ	小麦	ちくわ	ちゃ	ごむぎこ でんぶん しょくぶつゆ		32.1		
	こまつなしめじの じモンす	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 ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう		ごめ		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 ごむぎこ しょくぶつゆ	塩 こしょう			
	ひじきのいたために	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 しょくぶつゆ	しょうゆ みりん わふうだし	27.2		
	たぬきじる	小麦 大豆 さば	さつまあげ あぶらあけ	こんにゃく こぼう だいこん はねぎ にんじん えのきだけ しょうが	でんぶん	かつおの素 しょうゆ 塩			
(木)	ごはん ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう		ごめ		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		しょくぶつゆ	みりん しょうゆ 酒			
	ひじえたあえ	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 たまねぎ こんにゃく こぼう はねぎ	さといも	塩	29.3		
	いちこヨーグルト	乳	ヨーグルト	いちこ		かつおの素			
(金)	マーガリンパン ぎゅうにゅう	小麦 乳	ぎゅうにゅう		パン マーガリン		612		
	トマトパークチャップ	豚肉 鶏肉 大豆	ぶたにく	たまねぎ トマト缶 エリンギ ピーマン にんにく	しょくぶつゆ さとう でんぶん	ケチャップ ソース 塩 スープストック こしょう			
	ブロッコリーサラダ (マヨネーズドレッシング)	ドレ (大豆)		キャベツ ブロッコリー 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

今年はうま年！

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います。本年もよろしくお願い致します。



うまいように野菜をたっぷり食べよう！



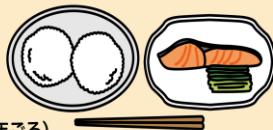
箸をうまく使いこなしてきれいに食べよう！



よく味わってうまいを感じよう！

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ってしまいました。

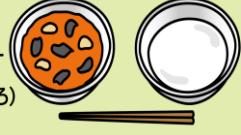
支援物資による学校給食の再開

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。

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きました。

ミルク



トマトシチュー

(昭和22年ごろ)

牛乳・塩もみ

ゆで卵

(昭和51年ごろ)

カレーライス



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！