




令和7年度

## 1月分学校給食予定献立表

小学校B

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 でんぶん	しょうゆ みりん 酒	28.6	
	もやしとこまつなの 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 わらうだし		
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)	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	すけそくだら	たまねぎ パプリカ	でんぶん しょうゆ 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 ベシャメルソース 塩 スープストック こしょう チキンブイオン 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 さとう				
9 (金)	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 鶏肉 豚肉	ぶたにく とりにく	キャベツ たまねぎ いら しょうが	さとう こむぎこ しょうゆ でんぶん	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	ぶたにく いか	キャベツ たまねぎ にんじん だけのこ しょうが	でんぶん しょうゆ さとう	しょうゆ 塩			
13 (火)	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 グリーンピース にんにく	じゃがいも しょうゆ さとう	カレーウ ソース こしょう チャップ ケチャップ コンソメの素 チキンブイオン	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	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 さとう	しょうゆ 酢			
14 (水)	ごはん				こめ		583	さばは食べやすいようにカレー味になっています。
	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	でんぶん しょうゆ さとう	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 こしょう	コンソメの素 塩 こしょう		
はるさめスープ	小麦 大豆 鶏肉 豚肉	とりにく	チンゲンサイ にんじん ほししいたけ しょうが	はるさめ	しょうゆ コンソメの素 酒 塩 こしょう			
15 (木)	ソフトめん	小麦			めん		634	
	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 グリーンピース	しょうゆ さとう	ケチャップ トマトピューレ 塩 ハヤシルワ ポタージュベース 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 さとう	塩 酢		
ゆでやさしい (わらうドレッシング)			キャベツ きゅうり	わらうドレッシング				
16 (金)	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					
	わかどりとしバーの 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 さとう	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 鶏肉 豚肉	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	チキンブイオン しょうゆ 塩 酒 コンソメの素			
19 (月)	ロールパン	小麦 乳			パン		597	高洲中学校のりくエースト献立です。
	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	でんぶん さとう しょうゆ	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 鶏肉 豚肉	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	チキンブイオン しょうゆ コンソメの素 塩 こしょう			
20 (火)	ごはん				こめ		582	静岡県産のかつおを使用しています。
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	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	27.2	
	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 さとう	しょうゆ みりん わらうだし		
たぬきじる	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	でんぶん	かつおの素 しょうゆ 塩			
21 (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 鶏肉 豚肉	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	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 鶏肉 豚肉	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 ほししいたけ しょうが にんにく	しょうゆ さとう	しょうゆ スープストック トウバンジャン			
22 (木)	マーガリンパン	小麦 乳			パン マーガリン		612	
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	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 ピーマン にんにく	しょうゆ でんぶん	ケチャップ ソース 塩 スープストック こしょう	26.9	
	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			
はくさいスープ	小麦 大豆 鶏肉 豚肉	とりにく	はくさい たまねぎ にんじん ほうれんそう		チキンブイオン しょうゆ コンソメの素 塩 こしょう			

○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 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)	ごはん				こめ			
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう				582	
	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		
	きんぴらごぼう	小麦 大豆 こま	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 こま 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	25.4	
(月)	だいこんのみそしる	大豆 鶏肉 さば	とりく とうふ あぶらあげ みそ	だいこん こまつな		かつおの素		
	げんまいパン	小麦 乳			パン げんまい		632	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					
	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 しょくぶつゆ	塩 こしょう		
(火)	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	しょくぶつゆ	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		
	ごはん				こめ		611	高洲中学校のリクエスト献立です。
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
(水)	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	29.3	
	ふじえだあえ			キャベツ きゅうり にんじん しそ		塩		
	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	さといも	かつおの素		
	いちごヨーグルト	乳	ヨーグルト	いちご				
(木)	ごはん				こめ		592	高洲中学校のリクエスト献立です。
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	あつやきたまご	小麦 卵 大豆	たまご		さとう しょくぶつゆ でんぷん	酢 みりん かつおだし しょうゆ 塩	23.9	
	そくせきづけ	小麦 大豆	しおこんぶ	キャベツ きゅうり				
(金)	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		626	高洲中学校のリクエスト献立です。
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	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	32.1	
(土)	ちくわの ふじえだちやあげ	小麦	ちくわ	ちゃ	こむぎこ でんぷん しょくぶつゆ			
	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		
	ごはん				こめ		587	
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
(日)	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 しょくぶつゆ	ソース ケチャップ 酒 しょうゆ	22.9	
	やさいのアーモンドあえ	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		

あけましておめでとうございます

年

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!

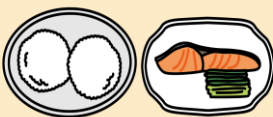
## 日本の学校給食のあゆみ

おにぎり

焼き魚

漬物

(明治22年ころ)



## 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年ころ)



## 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年ころ)



## 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!