

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)	エネルギーのもととなる食品(黄色)	調味料		
7 (水)	ごはん きゅうにゅう	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。
	やきにくどんのぐ	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		
	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	こま さとう	しょうゆ 醤 わふうだし	28.6	藤枝市でとれたチングンサイを使用しています。
	いもだんごじる	大豆 鶏肉 さば 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 しようが	じゃがいもだんご	かつおの素		
8 (木)	おちやパン きゅうにゅう	小麦 乳	ぎゅうにゅう	ちゃ	パン		619	藤枝市でとれたチングンサイを使用しています。
	しろみざかなのマリネ	小麦 大豆	すけそうだら	たまねぎ バブリカ	でんぶん しょくぶつゆ さとう	しょうゆ 醤		
	ごぼうサラダ (ごまドレッシング)	小麦 大豆 ごま ごま (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	28.1	ベシャメルソース 塩 スープストック こしょう チキンブイヨン ワイン
	チングンサイの クリームに	小麦 大豆 乳 豚肉 鶏肉	とりにく ぎゅうにゅう チーズ	たまねぎ チングンサイ にんじん しめじ	しょくぶつゆ			
9 (金)	ごはん きゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう		こめ		593	
	きょうざ	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 しょくぶつゆ でんぶん	しょうゆ 塩		
	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 オイスターソース	24.2	酒 ちゅうかスープ 塩 こしょう
	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 だけのこ ほししいだけ しょうが	でんぶん しょくぶつゆ さとう			
13 (火)	ごはん きゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう		こめ		627	
	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	ににく	パンこ 脂肪 こむぎ しょくぶつゆ	しょうゆ 塩 チキンスープ こしょう	23.4	
	キャベツサラダ	小麦 大豆		キャベツ こまつな どうもろこし	さとう しょくぶつゆ	しょうゆ 醤		
14 (水)	ごはん きゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう		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。
	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 カレーこ		
	やさいいため	豚肉 鶏肉	ぶたにく	キャベツ もやし どうもろこし	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		
15 (木)	ソフトめん きゅうにゅう	小麦 乳	ぎゅうにゅう		めん		634	
	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 ハヤシソース ポタージュベース ソース スープストック こしょう		
	オムレツ	卵 大豆	たまご		しょくぶつゆ さとう	塩 醤	26.2	
	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			
16 (金)	ごはん きゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう		こめ		582	レバーで貧血を予防しよう!
	わかどりとレバーの ちゅうかあえ	小麦 大豆 ごま 鶏肉 ごま	とりにく とりレバー	はねぎ ににく しょうが	しょくぶつゆ でんぶん さとう こまあぶら	しょうゆ 酒 ソース		
	あさづけ	大豆 ごま		キャベツ きゅうり たくあん	ごま	塩	25.7	
	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		
19 (月)	ロールパン きゅうにゅう	小麦 乳	ぎゅうにゅう		パン		597	高洲中学校のリクエスト献立です。
	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 しょくぶつゆ じゃがいも	ケチャップ ソース ワイン 塩		
	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 バブリカ とうもろこし	イタリアンドレッシング		26.5	
	ボトフ	小麦 大豆 豚肉 鶏肉	ワインナー とりにく	たまねぎ だいこん にんじん	じゃがいも	チキンブイヨン しょうゆ コンソメの素 塩 こしょう		
20 (火)	ごはん きゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう		こめ		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 こむぎ しょくぶつゆ	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 あぶらあげ	こんにゃく こぼう だいこん はねぎ にんじん えきだけ しょうが	でんぶん	かつおの素 しょうゆ 塩		
21 (水)	ごはん きゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう		こめ		581	
	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 でんぶん さとう	しょうゆ 塩		
	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	25.7	
	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 ににく	しょくぶつゆ さとう でんぶん	しょうゆ スープストック トウパンジャン		
22 (木)	マーガリンパン きゅうにゅう	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 (ヨネースドレッシング)	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		

○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 もととなる食品 (黄色)	調味料		
(金)	ごはん	乳	ぎゅうにゅう		こめ			
	きゅうにゅう	小麦 大豆	いわし	しょうが	さとう 水あめ	しょうゆ 醋	582	
	いわしのしょうがに	小麦 大豆	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		
	きんびらごぼう	大豆 鶏肉	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	25.4	
(月)	だいこんのみそしる	さば						
	げんまいパン	小麦 乳			パン げんまい			
	きゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	メンチカツ	小麦 大豆 豚肉	ふたにく	たまねぎ	パンこ こむぎこ さとう でんぶん しょくぶつゆ	塩 こしょう	632	藤枝市でと れたチング ンハイを使 用していま す。
(火)	チンゲンサイのソテー	豚肉 鶏肉	ペーパン	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		
	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 どうもろこし にんじん バセリ	なまクリーム しょくぶつゆ	ベシャメールソース 塩 こしょう チキンブイヨン スープストック	25.6	
	ごはん	乳	ぎゅうにゅう		こめ			
(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	611	高洲中学校 のリクエス ト献立で す。
	ふじえたえ	大豆 豚肉	ふたにく 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 ごぼう はねぎ	さといも	かつおの素		
	とんじる	さば					29.3	
	いちごヨーグルト	乳	ヨーグルト	いちご				
(木)	ごはん	乳	ぎゅうにゅう		こめ			
	きゅうにゅう	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	592	高洲中学校 のリクエス ト献立で す。
	あつやきたまご							
	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	
(金)	しずおかおでん	小麦 大豆 豚肉 さば	ふたにく さつまあげ くろほんべん 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		
	うどん	小麦	ぎゅうにゅう		めん			
	きゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	きつねうどんつゆ	小麦 豚肉 大豆 さば	ふたにく 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	626	高洲中学校 のリクエス ト献立で す。
(木)	ちくわの ふじえだちやあげ	小麦	ちくわ	ちゃ	こむぎこ でんぶん しょくぶつゆ		32.1	
	こまつなしめじの 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		
(金)	ごはん	乳	ぎゅうにゅう		こめ			
	きゅうにゅう	小麦 大豆 豚肉	ふたにく		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	587	
	ソースとんかつ							
	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	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		

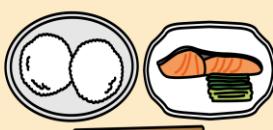
あけましておめでとうございます

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ひ致します。

## 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。

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！