




令和7年度

## 1月分学校給食予定献立表

小学校

藤枝市立北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<br>(kcal)<br>たんぱく<br>質(g) | ワンポイント  |
|----------------------|----------------------------|----------------------|--|--------------------------------|-------------------------------|--|---------------------------------|---|
|                      |                            |                      | 体を作る食品<br>(赤色)                         | 体の調子を整える食品<br>(緑色)             | エネルギーの<br>もとになる食品 (黄色)        | 調味料  |                                 |   |
| 8<br><br>(木)         | 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<br>豚肉 鶏肉       | ぶたにく とりにく<br>たら                        | たまねぎ                           | こむぎこ でんぶん<br>さとう              | しょうゆ 塩   | 25.7                            |   |
|                      | ごまあえ                       | 小麦 大豆<br>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<br>豚肉 鶏肉             | どうふ ぶたにく<br>とりにく みそ  | たまねぎ にんじん たけのこ はねぎ<br>ほししいたけ しょうが にんにく | しょうぶつゆ さとう<br>でんぶん             | しょうゆ スープストック<br>トウバンジャン       |  |                                 |   |
| 9<br><br>(金)         | ごはん                        |                      |  |                                | こめ                            |  | 586                             | 藤枝市でとれた小松菜<br>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<br>豚肉          | ぶたにく なんと                               | こんにゃく たまねぎ<br>ねぶかねぎ            | さとう しょうぶつゆ<br>でんぶん            | しょうゆ みりん 酒   | 28.6                            |   |
|                      | もやしとこまつなの<br>あえもの          | 小麦 大豆<br>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<br>わふうだし  |                                 |   |
| いもだんごじる              | 大豆 鶏肉<br>さば                | とりにく あぶらあげ<br>みそ     | はくさい にんじん しめじ はねぎ<br>しょうが              | じゃがいもだんご                       | かつおの素                         |  |                                 |   |
| 13<br><br>(火)        | ロールパン                      | 小麦 乳                 |  |                                | パン                            |  | 597                             | 高洲中学校<br>のリクエスト献立です。  |
|                      | ぎゅうにゅう                     | 乳                    | ぎゅうにゅう                                 |                                |                               |  |                                 |   |
|                      | ハンバーグ                      | 豚肉 鶏肉<br>大豆          | とりにく ぶたにく                              | たまねぎ                           | でんぶん さとう<br>しょうぶつゆ じゃがいも      | ケチャップ ソース<br>ワイン 塩   | 26.5                            |   |
|                      | カラフルサラダ<br>(イタリアンドレッシング)   |                      |  | キャベツ きゅうり パプリカ<br>とうもろこし       | イタリアンドレッシング                   |  |                                 |   |
| ポトフ                  | 小麦 大豆<br>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                          | チキンブイオン しょうゆ<br>コンソメの素 塩 こしょう |  |                                 |   |
| 14<br><br>(水)        | 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<br>豚肉          | ぶたにく                                   |                                | 水あめ パンこ さとう<br>でんぶん しょうぶつゆ    | ソース ケチャップ 酒<br>しょうゆ  | 22.9                            |   |
|                      | やさいのアーモンドあえ                | 小麦 大豆<br>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<br>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<br>塩               |  |                                 |   |
| 15<br><br>(木)        | 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<br>ごま          | さつまあげ                                  | ごぼう にんじん こんにゃく<br>さやいんげん       | さとう ごま ごまあぶら<br>しょうぶつゆ        | しょうゆ みりん<br>一味とうがらし  |                                 |   |
| だいこんのみそしる            | 大豆 鶏肉<br>さば                | とりにく とうふ<br>あぶらあげ みそ | だいこん こまつな                              |                                | かつおの素                         |  |                                 |   |
| 16<br><br>(金)        | 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<br>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<br>グリーンピース   | しょうぶつゆ さとう                    | ケチャップ トマトピューレ 塩<br>ハヤシルフ ホタージュベース<br>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                                    |                                | しょうぶつゆ さとう                    | 塩 酢  |                                 |   |
| ゆでやさい<br>(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<br><br>(月)        | ごはん                        |                      |  |                                | こめ                            |  | 583                             | さばは食べ<br>やすいよう<br>にカレー味<br>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<br>さば          | さば                                     | しょうが                           | でんぶん しょうぶつゆ                   | しょうゆ みりん<br>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                | しょうぶつゆ                        | コンソメの素 塩<br>こしょう   |                                 |   |
| はるさめスープ              | 小麦 大豆<br>豚肉 鶏肉             | とりにく                 | チンゲンサイ にんじん<br>ほししいたけ しょうが             | はるさめ                           | しょうゆ コンソメの素<br>酒 塩 こしょう       |  |                                 |   |
| 20<br><br>(火)        | 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<br>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<br>豚肉          | ぶたにく                                   | たまねぎ                           | パンこ こむぎこ さとう<br>でんぶん しょうぶつゆ   | 塩 こしょう   | 25.6                            |   |
|                      | 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               | しょうぶつゆ                        | コンソメの素 塩 こしょう<br>ベシャメルソース 塩<br>こしょう チキンブイオン<br>スープストック                               |                                 |   |
| コーンポタージュ             | 小麦 大豆 乳<br>豚肉 鶏肉           | ぎゅうにゅう               | たまねぎ とうもろこし にんじん<br>パセリ                | なまクリーム<br>しょうぶつゆ               |                               |  |                                 |   |
| 21<br><br>(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<br>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<br>グリーンピース にんにく | じゃがいも しょうぶつゆ                  | カレーウ ソース こしょう<br>チャツネ ケチャップ<br>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<br>豚肉 大豆       | とりにく                                   | にんにく                           | パンこ 豚脂 こむぎこ<br>しょうぶつゆ         | しょうゆ 塩 チキンスープ<br>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 しょうぶつゆ                     | しょうゆ 酢                        |  |                                 |   |
| 22<br><br>(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<br>大豆          | ぶたにく                                   | たまねぎ トマト缶 エリンギ<br>ピーマン にんにく    | しょうぶつゆ さとう<br>でんぶん            | ケチャップ ソース 塩<br>スープストック こしょう  | 26.9                            |   |
|                      | ブロッコリーサラダ<br>(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<br>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<br>豚肉 鶏肉             | とりにく                 | はくさい たまねぎ にんじん<br>ほうれんそう               |                                | チキンブイオン しょうゆ<br>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 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。



食事のあいさつ  
をきちんとしよう!



| 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<br>(kcal)<br>たんぱく<br>質(g) | ワンポイント                             |
|-----|--------------------------------------|----------------------|--------------------------|--|--------------------------------|---|---------------------------------|------------------------------------|
|     |                                      |                      | 体を作る食品<br>(赤色)           | 体の調子を整える食品<br>(緑色)                         | エネルギーの<br>もとになる食品 (黄色)         | 調味料   |                                 |                                    |
| (金) | ごはん<br>ぎゅうにゅう<br>わかどりとレバーの<br>ちゅうかあえ | 乳<br>小麦 大豆<br>鶏肉 ごま  | ぎゅうにゅう<br>とりにく とりレバー     |  | こめ<br>しょうぶつゆ でんぷん<br>さとう ごまあぶら | しょうゆ 酒 ソース  | 582                             | レバーで貧<br>血を予防し<br>よう！              |
|     | 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<br>豚肉 鶏肉       | ふたにく                     | たまねぎ にんじん ねぶかねぎ<br>しょうが                    | ワンタンのかわ                        | チキンブイヨン しょうゆ<br>塩 酒 コンソメの素                            |                                 |                                    |
|     | ごはん<br>ぎゅうにゅう<br>あつやきたまご             | 乳<br>小麦 卵<br>大豆      | ぎゅうにゅう<br>たまご            |  | こめ<br>さとう しょうぶつゆ<br>でんぷん       | 酢 みりん かつおだし<br>しょうゆ 塩                                 | 592                             |                                    |
| (月) | 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                            | 高洲中学校<br>のリクエスト<br>献立です。           |
|     | しずおかおでん                              | 小麦 大豆<br>豚肉 さば       | ふたにく さつまあげ<br>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<br>わふうだし                                     |                                 |                                    |
|     | うどん<br>ぎゅうにゅう                        | 小麦 乳                 | ぎゅうにゅう                   |  | めん                             |   | 626                             |                                    |
|     | きつねうどんつゆ                             | 小麦 豚肉<br>大豆 さば       | ふたにく かまぼこ<br>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<br>かつおの素                                   | 32.1                            |                                    |
| (火) | ちくわの<br>ふじえだちゃあげ                     | 小麦                   | ちくわ                      | ちゃ   | こむぎこ でんぷん<br>しょうぶつゆ            |   |                                 | 高洲中学校<br>のリクエスト<br>献立です。           |
|     | こまつなとしめじの<br>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<br>和風だし                                    |                                 |                                    |
|     | ごはん<br>ぎゅうにゅう<br>ぶりのてりやき             | 乳<br>大豆 小麦           | ぎゅうにゅう<br>ぶり             |  | こめ<br>しょうぶつゆ                   | みりん しょうゆ 酒  | 611                             |                                    |
|     | ふじえだあえ                               | 大豆 豚肉<br>さば          | ふたにく とうふ<br>みそ           | キャベツ きゅうり にんじん しそ<br>たまねぎ こんにゃく ごぼう<br>はねぎ | さといも                           | 塩<br>かつおの素  | 29.3                            |                                    |
| (水) | いちごヨーグルト                             | 乳                    | ヨーグルト                    | いちご  |                                |   |                                 | 高洲中学校<br>のリクエスト<br>献立です。           |
|     | おちゃパン                                | 小麦 乳                 |                          | ちゃ   | パン                             |   | 619                             |                                    |
|     | ぎゅうにゅう<br>しろみざかなのマリネ                 | 乳<br>小麦 大豆           | ぎゅうにゅう<br>すけそうだら         | たまねぎ パプリカ                                  | でんぷん しょうぶつゆ<br>さとう             | しょうゆ 酢  |                                 |                                    |
|     | ごぼうサラダ<br>(ごまドレッシング)                 | 小麦 大豆 ごま<br>ドレ (ごま)  |                          | ごぼう きゅうり にんじん                              | さとう ごま<br>ごまドレッシング             | 酒 しょうゆ みりん<br>パセリソース 塩<br>スープストック こしょう<br>チキンブイヨン ワイン | 28.1                            |                                    |
| (木) | チンゲンサイの<br>クリームに                     | 小麦 大豆<br>乳 豚肉 鶏肉     | とりにく ぎゅうにゅう<br>チーズ       | たまねぎ チンゲンサイ にんじん<br>しめじ                    | しょうぶつゆ                         |   |                                 | 藤枝市でと<br>れたチンゲ<br>ンサイを使<br>用しています。 |
|     | ごはん<br>ぎゅうにゅう                        | 乳                    | ぎゅうにゅう                   |  | こめ                             |   | 593                             |                                    |
|     | ぎょうざ                                 | 小麦 大豆<br>豚肉 鶏肉       | ふたにく とりにく                | キャベツ たまねぎ なら<br>しょうが                       | さとう こむぎこ<br>しょうぶつゆ でんぷん        | しょうゆ 塩  |                                 |                                    |
|     | ナムル                                  | 小麦 大豆<br>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<br>しょうゆ オイスターソース<br>ちゅうがスープ 塩<br>こしょう            | 24.2                            |                                    |
| (金) | はっほうさい                               | 小麦 大豆 ごま<br>豚肉 鶏肉 いか | ふたにく いか                  | キャベツ たまねぎ にんじん<br>たけのこ ほししいたけ しょうが         | でんぷん しょうぶつゆ<br>さとう             |   |                                 |                                    |

## 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!

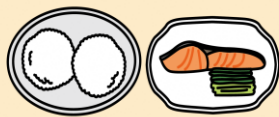
## 日本の学校給食のあゆみ

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!