

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(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			
(木)	ごはん	乳	ぎゅうにゅう		こめ		581		
	きゅうにゅう	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			
	ポークしゅうまい								
	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		
(金)	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 ほしこいたけ しょうが にんにく	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			
	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。	
	きゅうにゅう	小麦 大豆 豚肉	ぶたにく 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								
(火)	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	28.6		
	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			
	ロールパン	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			
(水)	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		
	ポトフ	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			
	ごはん	乳	ぎゅうにゅう		こめ		587		
	きゅうにゅう	小麦 大豆 豚肉	ぶたにく		水あめ パンこ さとう ぐんぐん しょくぶつゆ	ソース ケチャップ 酒 しょうゆ			
(木)	ソースとかつ								
	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 こしょう			
	ごはん	乳	ぎゅうにゅう		こめ				
(金)	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	582		
	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 こまあぶら しょくぶつゆ	しょうゆ みりん 一味とうがらし	25.4		
	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			
	ソフトめん	小麦			めん				
(火)	きゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう				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 ハヤシルケ 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 酢	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				
(月)	ごはん	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 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 ほしこいたけ しょうが	はるさめ	しょうゆ コンソメの素 酒 塩 こしょう			
(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グンサイを使用しています。	
	きゅうにゅう	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 でんぶん しょくぶつゆ	塩 こしょう	25.6		
	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 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			
(水)	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				
	ごはん	乳	ぎゅうにゅう		こめ		627		
	きゅうにゅう	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 大豆	とりにく	ににく	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	23.4		
(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 酢			
	マーガリンパン	小麦 乳	ぎゅうにゅう		パン マーガリン		612		
	きゅうにゅう	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			
(木)	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 豚肉 鶏肉	とりにく	はくさい たまねぎ にんじん ほれんそう		チキンブイヨン しょうゆ コンソメの素 塩 こしょう	26.9		

○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。



食事のあいさつ  
をきちんとしよう!



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(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		
23 (金)	ごはん	乳	ぎゅうにゅう		ごめ		582	レバーで貧血を予防しよう!
	きゅうにゅう わかれどりレバーの 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	しょくぶつゆ でんぶん さとう ごまあぶら	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		
26 (月)	ごはん	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。
	きゅうにゅう 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	
	しうおかおでん	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		
27 (火)	うどん	小麦			めん		626	高洲中学校のリクエスト献立です。
	きゅうにゅう きつねうどんづゆ	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		
	ちくわの ぬじえだちやあげ	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		
28 (水)	ごはん	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		
	ぬじえたええ			キャベツ きゅうり にんじん しそ		塩	29.3	
	どんじる	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		
29 (木)	いちごヨーグルト	乳	ヨーグルト	いちご			619	藤枝市でとれたチングンサイを使用しています。
	おちゃパン	小麦 乳		ちゃ	パン			
	きゅうにゅう しろみざかなのマリネ	小麦 大豆	すけそうたら	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 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 ペシャメルソース 塩		
30 (金)	チングンサイの クリーム	小麦 大豆 乳 豚肉 鶏肉 チーズ	とりにく ぎゅうにゅう しめじ	たまねぎ チングンサイ にんじん しめじ	しょくぶつゆ	スープストック こしょう チキンブイヨン ワイン	593	
	ごはん	乳	ぎゅうにゅう		ごめ			
	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 しょくぶつゆ でんぶん	しょうゆ 塩	24.2	
	ナムル	小麦 大豆 ごま		もやし ほれんそう にんじん	ごま ごまあぶら	しょうゆ		
	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 ほししいたけ 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 ちゅうわカスープ 塩 こしょう		

あけましておめでとうございます

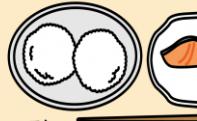
今年はうま年!

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

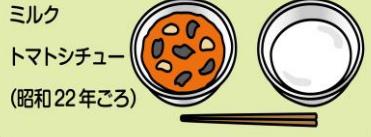
明治22年山形県の私立忠愛小学校で、貧しい子どもたちへ食事を提供したのが始まりとされています。その後各地へ広がりましたが、戦争による食料不足で中止せざるを得なくなってしまいました。

## 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)

カレーライス



牛乳・塩のみ

ゆで卵

(昭和51年ごろ)

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!