

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		
7 (水)	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 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 しょうぶつゆ	しょうゆ みりん 一味とうがらし		
だいごんのみそしる	大豆 鶏肉 さば	とりにく とうふ あぶらあげ みそ	だいごん こまつな		かつおの素			
8 (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 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	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		
マーボー豆腐	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 たけのこ はねぎ ほししいたけ しょうが にんにく	しょうぶつゆ さとう でんぶん	しょうゆ スープストック トウバンジャン			
9 (金)	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 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		
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 しょうぶつゆ				
13 (火)	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 しょうぶつゆ 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 わふうだし		
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			
14 (水)	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	しょうぶつゆ さとう	ケチャップ トマトピューレ 塩 ハヤシルフ 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		しょうぶつゆ さとう	塩 酢		
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				
15 (木)	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 豚肉	ぶたにく		水あめ パンこ さとう でんぶん しょうぶつゆ	ソース ケチャップ 酒 しょうゆ	22.9	
	やさしいアーモンドあえ	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	でんぶん	かつおの素 しょうゆ 塩			
16 (金)	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 しょうぶつゆ	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	しょうぶつゆ	コンソメの素 塩 こしょう		
はるさめスープ	小麦 大豆 豚肉 鶏肉	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			
19 (月)	ロールパン	小麦 乳			パン		597	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					
	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 しょうぶつゆ じゃがいも	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 豚肉 鶏肉	ウインナー とりにく	たまねぎ だいごん 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				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 しょうぶつゆ でんぶん	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				
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	だいごん 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			
21 (水)	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 豚肉 鶏肉	ぶたにく とりにく	キャベツ たまねぎ なら しょうが	さとう こむぎこ しょうぶつゆ 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		
はっばうさい	小麦 大豆 鶏肉 ごま 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 しょうぶつゆ さとう				
22 (木)	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					
	わかどりとしパーの 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	しょうぶつゆ でんぶん さとう ごまあぶら	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 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			

○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)	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	しょうぶつゆ さとう でんぷん	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		
(月)	ごはん ぎゅうにゅう	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 こむぎこ しょうぶつゆ	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 しょうぶつゆ	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 ごぼう だいこん はねぎ にんじん えのきだけ しょうが	でんぷん	かつおの素 しょうゆ 塩		
(火)	ごはん ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう		こめ		627	高洲中学校 のリクエスト 献立です。
	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 しょうぶつゆ	カレーパウダー 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 豚脂 こむぎこ しょうぶつゆ	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 とうもろこし	さとう しょうぶつゆ	しょうゆ 酢		
(水)	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		
	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 しょうぶつゆ		32.1	
	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		
(木)	ごはん ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう		こめ		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		しょうぶつゆ	みりん しょうゆ 酒		
	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	29.3	
(金)	いちごヨーグルト	乳	ヨーグルト	いちご	ちゃ		619	藤枝市でと れたチンゲ ンサイを使 用していま す。
	おちゃパン ぎゅうにゅう	小麦 乳	ぎゅうにゅう		パン			
	しろみずかなのマリネ	小麦 大豆	すけそうだら	たまねぎ パプリカ	でんぷん しょうぶつゆ さとう	しょうゆ 酢		
	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 ベシヤメルソース 塩 スープストック こしょう チキンブイヨン ワイン	28.1	
	チンゲンサイの 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 チンゲンサイ にんじん しめじ	しょうぶつゆ			

あけましておめでとうございます

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。

今年はうま年!



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)



ミルク

トマトシチュー

(昭和22年ごろ)



カレーライス

牛乳・塩もみ

ゆで卵

(昭和51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!