

令和7年度

1月分学校給食予定献立表

中学校

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		
(水)	ごはん				こめ			
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう				753	
	いわしの生姜煮	小麦 大豆	いわし	しょうが	さとう 水あめ	しょうゆ 酢		
	金平ごぼう	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	31.0	
	大根のみそ汁	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		
(木)	ごはん				こめ			
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう				760	
	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		
	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	32.3	
	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		
(金)	玄米パン	小麦 乳			パン げんまい			
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう				774	
	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		
	チンゲン菜のソテー	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	30.8	藤枝市でとれたチンゲンサイを使用しています。
	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	こしょう チキンブイヨン スープストック		
(火)	ごはん				こめ			
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう				746	
	焼肉丼の具	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		
	もやしと小松菜のあえ物	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	34.1	藤枝市でとれた小松菜を使用しています。
	いも団子汁	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		
(水)	ソフトめん	小麦			めん			
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう				776	
	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		
	オムレツ	卵 大豆	たまご		しょうぶつゆ さとう	塩 酢	31.6	
	ゆで野菜 (和風ドレッシング)			キャベツ きゅうり	わふうドレッシング			
(木)	ごはん				こめ			
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう				778	
	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		
	野菜のアーモンドあえ	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	28.7	
	かきたま汁	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		
(金)	ごはん				こめ			
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう				750	
	さばのカレー竜田揚げ	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		さばは食べやすいようにカレー味になっています。
	野菜炒め	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	28.5	
	春雨スープ	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		
(月)	ロールパン	小麦 乳			パン			
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう				749	
	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		高洲中学校のリクエスト献立です。
	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		32.5	
	ポトフ	小麦 大豆 豚肉 鶏肉	ウィンナー 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		
(火)	ごはん				こめ			
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう				761	
	厚焼きたまご	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		高洲中学校のリクエスト献立です。
	即席漬け	小麦 大豆	しおこんぶ	キャベツ きゅうり			28.9	
	静岡おでん	小麦 大豆 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 わらうだし		
(水)	ごはん				こめ			
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう				789	
	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		
	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	29.7	
	八宝菜	小麦 大豆 小豆 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 しょうぶつゆ さとう	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		
(木)	ごはん				こめ			
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう				743	
	若鶏とレバーの中華あえ	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		レバーで貧血を予防しよう！
	浅漬け	大豆 ごま		キャベツ きゅうり たくあん	ごま	塩	30.6	
	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		
23 (金)	マーガリンパン	小麦 乳			パン マーガリン		761	
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう					
	トマトボークチャップ	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	31.9	
	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			
	白菜スープ	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		
26 (月)	ご飯				こめ		768	静岡県産の かつおを使用してい ます。
	牛乳	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 しょうぶつゆ	塩 こしょう	34.9	
	ひじきの炒め煮	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		
	たぬき汁	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		
27 (火)	ご飯				こめ		777	
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう					
	ボークカレー	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	26.9	
	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		
	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		
28 (水)	うどん	小麦			めん		784	高洲中学校 のリクエスト 献立で す。
	牛乳	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	40.0	
	竹輪の藤枝茶揚げ	小麦	ちくわ	ちゃ	こむぎこ でんぷん しょうぶつゆ			
	小松菜としめじの レモン酢	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		
29 (木)	ご飯				こめ		772	高洲中学校 のリクエスト 献立で す。
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう					
	ぶりの照り焼き	大豆 小麦	ぶり		しょうぶつゆ	みりん しょうゆ 酒	35.4	
	藤枝あえ			キャベツ きゅうり にんじん しそ		塩		
	豚汁	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				
30 (金)	お茶パン	小麦 乳			パン		769	藤枝市でと れたチンゲ ンサイを使用してい ます。
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう					
	白身魚のマリネ	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	35.6	
	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		
	チンゲン菜の クリーム煮	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	しょうぶつゆ			

あけましておめでとうございます

年

今年ばうま年!

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!

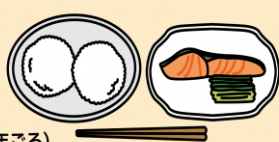
日本の学校給食のあゆみ

おにぎり

焼き魚

漬物

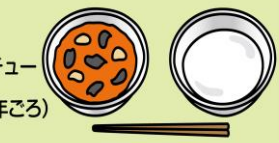
(明治22年ごろ)



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!