




令和7年度

1月分学校給食予定献立表

小学校

藤枝市立西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		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	でんぷん しょくぶつゆ	しょうゆ みりん カレーこ	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	しょくぶつゆ	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			
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 でんぷん 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	しょくぶつゆ さとう でんぷん	しょうゆ スープストック トウバンジャン			
9 (金)	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 でんぷん しょくぶつゆ	ソース ケチャップ 酒 しょうゆ	22.9	
	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		
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	でんぷん	かつおの素 しょうゆ 塩			
13 (火)	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 しょくぶつゆ	しょうゆ みりん 一味とうがらし		
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			
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	しょくぶつゆ 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		しょくぶつゆ 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		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 でんぷん 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	チキンブイオン しょうゆ 塩 酒 コンソメの素			
16 (金)	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 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	しょくぶつゆ 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	26.9	
	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			
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		チキンブイオン しょうゆ コンソメの素 塩 こしょう			
19 (月)	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 にら しょうが	さとう こむぎこ しょくぶつゆ でんぷん	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		
はっほうさい	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	でんぷん しょくぶつゆ さとう	しょうゆ オイスターソース 酒 ちゅうかスープ 塩 こしょう			
20 (火)	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 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 しょくぶつゆ でんぷん	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 チキンブイオン	23.4	
	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 しょくぶつゆ	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 しょくぶつゆ	しょうゆ 酢			
21 (水)	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 でんぷん しょくぶつゆ	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 とうもろこし にんじん パセリ	なまクリーム しょくぶつゆ	ベシャメルソース 塩 こしょう チキンブイオン スープストック			
22 (木)	ごはん				こめ		582	静岡県産の かつおを使 用しています。
	ぎゅうにゅう	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 しょくぶつゆ	塩 こしょう	27.2	
	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		
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 えのきたけ しょうが	でんぷん	かつおの素 しょうゆ 塩			

○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)	ロールパン	小麦 乳			パン			
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう				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	とりく ぶたにく	たまねぎ	でんぷん さとう しょうぶつゆ じゃがいも	クチャップ 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 パプリカ とうもろこし	イタリアンドレッシング		26.5	
(月)	ポトフ	小麦 大豆 豚肉 鶏肉	ウィンナー とりく	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		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	ぶたにく なんと	こんにやく たまねぎ ねぶかねぎ	さとう しょうぶつゆ でんぷん	しょうゆ みりん 酒		
	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	28.6	
(火)	いもだんごじる	大豆 鶏肉 さば	とりく 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		
	ごはん	乳	ぎゅうにゅう		こめ		592	高洲中学校 のリクエスト 献立です。
	ぎゅうにゅう	小麦 卵 大豆	たまご		さとう しょうぶつゆ でんぷん	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				
(水)	しすおかおでん	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	だいこん こんにやく 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			めん		626	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				32.1	
	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		
(木)	ちくわの ふじえだちゃあげ	小麦	ちくわ	ちゃ	こむぎこ でんぷん しょうぶつゆ			
	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		
	ごはん	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	29.3	
(金)	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 こんにやく 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				
	おちゃパン	小麦 乳		ちゃ	パン		619	藤枝市でと れたチンゲ ンサイを 使用して います。
(金)	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう				28.1	
	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		
	チンゲンサイの クリームに	小麦 大豆 乳 豚肉 鶏肉	とりく 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	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		

あけましておめでとうございます

年

今年うま年!

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
きたいと思ひます。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。

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。

カレーライス

牛乳・塩もみ

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!