

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)	エネルギーのもととなる食品(黄色)	調味料			
7 (水)	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。	
	さばのカレーたつたあげ	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 カレーご			
	やさいいため	豚肉 鶏肉	ぶたにく	キャベツ もやし どうもろこし	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	チンゲンサイ にんじん ほししいだけ 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	乳	ぎゅうにゅう		こめ		581		
	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	25.7		
	マーポーどうふ	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 ほししいだけ 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 トウバンジャン			
9 (金)	ごはん	乳	ぎゅうにゅう		こめ		587		
	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 しょくぶつゆ	ソース ケチャップ 酒 しょうゆ			
	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			
13 (火)	ごはん	乳	ぎゅうにゅう		こめ		582		
	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			
	きんひらごぼう	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 一味どうがらし	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			
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 ハヤシルウ 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			
15 (木)	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		レバーで貧血を予防しよう!		
	ごはん	乳	ぎゅうにゅう		こめ				
	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			
16 (金)	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	26.9		
	マーガリンパン	小麦 乳			パン マーガリン				
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう				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 ビーマン にんにく	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			
19 (月)	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 どうもろこし	マヨネーズドレッシング		593		
	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			
	ごはん	乳	ぎゅうにゅう		こめ		24.2		
	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			
20 (火)	ナムル	小麦 大豆	ごま		ごま ごまあぶら	しょうゆ	22.7		
	はっぽうさい	小麦 大豆 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 ほししいだけ しょうが	でんぶん しょくぶつゆ さとう	でんぶん しょくぶつゆ さとう			
	ごはん	乳	ぎゅうにゅう		こめ		23.4		
	ぎゅうにゅう	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			
21 (水)	チキンナゲット	小麦 鶏肉 豚肉 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 こしう	632	藤枝市でとれたチングソイを使用しています。	
	キャベツサラダ	小麦 大豆		キャベツ こまつな どうもろこし	さとう しょくぶつゆ	しょうゆ 酢			
	げんまいパン	小麦 乳			パン げんまい		25.6		
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう						
22 (木)	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 でんぶん しょくぶつゆ	塩 こしょう	582	静岡県産のかつおを使用しています。	
	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 ベシャメルソース 塩 こしう			
	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 どうもろこし にんじん バセリ	なまクリーム しょくぶつゆ	チキンブイヨン スープストック	27.2		
	ごはん	乳	ぎゅうにゅう		こめ				
22 (木)	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 えのきだけ しょうが	でんぶん	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 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。

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 もととなる食品 (黄色)	調味料		
23 (金)	ロールパン	小麦 乳	ぎゅうにゅう		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	とりにく ぶたにく	たまねぎ	でんぶん さとう しょくぶつゆ ジャガイモ	ケチャップ 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)	小麦 大豆		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	
26 (月)	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		ごめ		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	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	小麦 大豆	のり	もやし こまつな にんじん	ごま さとう	しょうゆ 醤 わふうだし	28.6	
27 (火)	もやしこまつな あえもの	ごま		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		
	いもだんごじる	大豆 鶏肉 さば	みそ				592	高洲中学校 のリクエス ト献立で す。
	ごはん	乳	ぎゅうにゅう		ごめ			
	ぎゅうにゅう	小麦 卵 大豆	たまご		さとう しょくぶつゆ でんぶん	醤 みりん かつおだし しょうゆ 塩	23.9	
28 (水)	あつやきたまご			キャベツ きゅうり			626	高洲中学校 のリクエス ト献立で す。
	そくせきづけ	小麦 大豆	しおこんぶ					
	しずおかおでん	小麦 大豆 豚肉 さば	ぶたにく さつまあげ くろはんべん こんぶ	たいこん 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	32.1	
	うどん	小麦 乳	ぎゅうにゅう		めん			
29 (木)	ぎゅうにゅう	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		
	きつねうどんづゆ					かつおの素		
	ちくわの ひじえだちやあげ	小麦	ちくわ	ちゃ	こむぎこ でんぶん しょくぶつゆ			
	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		
30 (金)	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。
	ぎゅうにゅう	大豆 小麦	ぶり		しょくぶつゆ	みりん しょうゆ 酒		
	ぶりのてりやき			キャベツ きゅうり にんじん しそ		塩	29.3	
	ひじえたえ	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		
30 (金)	どんじる						619	藤枝市でと れたチキン ソイを使 用していま す。
	いちこヨーグルト	乳	ヨーグルト	いちご				
	おちやパン	小麦 乳	ぎゅうにゅう	ちや	パン			
	ぎゅうにゅう							
30 (金)	しづみざかなのマリネ	小麦 大豆	すけそしたら	たまねぎ バブリカ	でんぶん しょくぶつゆ さとう	しょうゆ 醤		
	ごぼうサラダ (こまドレッシング)	小麦 大豆 ごま ドレ(こま)		ごぼう きゅうり にんじん	さとう ごま こまドレッシング	酒 しょうゆ みりん ペシャメルソース 塩		
	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	28.1	

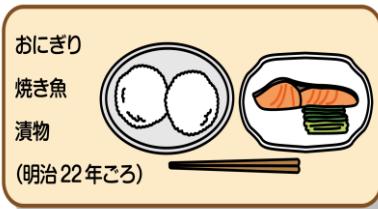
あけましておめでとうございます

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。

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！よく味わってうまい  
を感じよう！

## 日本の学校給食のあゆみ



## 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。



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！