

令和7年度 1月分学校給食予定献立表 中学校 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)	ご飯				こめ		750	さばは食べやすいようにカレー味になっています。
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう					
	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 しょくぶつゆ	しょうゆ カレーご		
	野菜炒め	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		
	春雨スープ	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)	ロールパン	小麦 乳			パン		749 32.5	高洲中学校のリクエスト献立です。
	牛乳	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 しょくぶつゆ じゃがいも	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)			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			
9 (金)	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	753 31.0	
	ご飯				こめ			
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう					
	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 しょくぶつゆ	しょうゆ みりん 一味とうがらし		
13 (火)	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	777 26.9	
	ご飯				こめ			
	牛乳	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 豚肉 大豆	とりにく	にんにく	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		
14 (水)	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	743 30.6	レバーで貧血を予防しよう!
	ご飯				こめ			
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう					
	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	しょくぶつゆ でんぶん さとう ごまあぶら	しょうゆ 酒 ソース		
15 (木)	浅漬け	大豆 ごま		キャベツ きゅうり たくあん	ごま	塩	776 31.6	
	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		
	ソフトめん	小麦			めん			
16 (金)	牛乳	乳	ぎゅうにゅう				789 29.7	
	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 ハヤシソース ポタージュベース ソース スーパーストック 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		
	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			
19 (月)	ご飯				こめ		774 30.8	藤枝市でとれたチングンサイを使用しています。
	牛乳	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		
	ハ宝菜	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 だけのこ ほししいだけ しょうが	でんぶん しょくぶつゆ さとう	しょくぶつゆ オイスターソース 酒 ちゅうなかスープ 塩 こしょう		
20 (火)	玄米パン	小麦 乳			パン げんまい		778 28.7	
	牛乳	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		
	チングン菜のソテー	豚肉 鶏肉	ペーパン	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		
21 (水)	コーンボーラージュ	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	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	760 32.3	
	ご飯				こめ			
	牛乳	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 しょくぶつゆ	ソース ケチャップ 酒 しょうゆ		
22 (木)	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	761 31.9	
	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		
	ご飯				こめ			
21 (水)	牛乳	乳	ぎゅうにゅう				760 32.3	
	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		
	マーボー豆腐	小麦 大豆 豚肉 鶏肉	とうふ ぶたにく 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 トウパンジャン		
22 (木)	マーガリンパン	小麦 乳			パン マーガリン		761 31.9	
	牛乳	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 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		
	ブロッコリーサラダ (ヨネースドレッシング)	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			
22 (木)	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	761 31.9	

○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。

令和7年度

## 1月分学校給食予定献立表

中学校

藤枝市立西部学校給食センター

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)	ご飯 牛乳	乳	ぎゅうにゅう		ごめ		768	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 しょくぶつゆ	塩 こしょう			
	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 しょくぶつゆ	しょうゆ みりん わふうだし	34.9		
	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	でんぶん	かつおの素 しょうゆ 塩			
(月)	お茶パン 牛乳	小麦 乳	ちゃ		パン		769	藤枝市でとれたチングンサイを使用しています。	
	白身魚のマリネ	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 醋			
	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 ベシャメルソース 塩	35.6		
	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	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			
(火)	ご飯 牛乳	乳	ぎゅうにゅう		ごめ		746	藤枝市でとれた小松菜を使用しています。	
	焼肉丼の具	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			
	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 醋 わふうだし	34.1		
	いも団子汁	大豆 鶏肉 さば	とりにく あぶらあげ みぞ	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)	ご飯 牛乳	乳	ぎゅうにゅう		ごめ		761	高洲中学校のリクエスト献立です。	
	厚焼きたまご	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			
	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 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			
(木)	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 でんぶん しょくぶつゆ				
(金)	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	772	高洲中学校のリクエスト献立です。	
	ご飯 牛乳	乳	ぎゅうにゅう		ごめ				
	ぶりの照り焼き	大豆 小麦	ぶり		しょくぶつゆ	みりん しょうゆ 酒	35.4		
	藤枝あえ 豚汁	大豆 豚肉 さば	ぶたにく とうふ みぞ	キャベツ きゅうり にんじん しそ 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					

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!



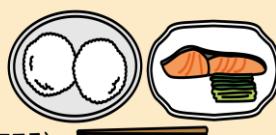
箸をうまく使いこなしてきれいに食べよう!



よく味わってうまい味を感じよう!

## 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。

ミルク



トマトシチュー

(昭和22年ごろ)

## 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。

カレーライス



牛乳・塩のみ

ゆで卵

(昭和51年ごろ)

## 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!