

令和6年度 1月 給食予定献立表

※ 状況により献立を変更することがあります。加工品の材料は()で表示しています。
旬の食材は**太字**で表示、旬の食材を使用したオススメメニューには**下線**を引いています。

静岡県立静岡聴覚特別支援学校(静岡県立静岡聾学校)

日	献立名	赤	緑	黄	栄養価
		血や肉や骨のもとになるもの	体の調子を整えるもの	熱や力のもとになるもの	エネルギーたんぱく質脂質水分
8	ごはん		1月7日は七草の日 七草にちなんだ給食	米	799kcal
水	ぎゅうにゅう	牛乳			27.5g
	とうふのねぎみそやき	豆腐 みそ	葱	ごま油 ごま	22.7%
	さつまいものにももの			さつまいも	2.4g
	ななくさじる	油揚げ	にんじん だいこん れんこん 水菜 せり かぶ ごぼう		
9	ごはん		鏡開きの日 鏡開きにちなんだ給食	米	813kcal
木	ぎゅうにゅう	牛乳			32.1g
	まつかぜやき	鶏肉 みそ ひじき	葱 にんじん しょうが 枝豆	パン粉 三温糖 ごま	24.6%
	だいのごもくに	大豆 こんぶ	しいたけ にんじん こんにゃく	三温糖	2.5g
	しらたまじる		にんじん こまつな ごぼう みつば	白玉団子	
10	ごはん			米	888kcal
金	ぎゅうにゅう	牛乳			24.4g
	マーボーだいこん	豚肉 みそ	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ しいたけ たけのこ だいこん 葉ねぎ	ごま油 三温糖 片栗粉	28.6%
	きりぼしだいこんのナムル		切り干し大根 こまつな にんじん	ごま油 三温糖	3.0g
	おちゃドーナツ	おから 豆腐 豆乳	抹茶	薄力粉 上白糖 油	
13	成人の日				
14	むぎごはん		1月12日はいいにんじんの日	米 麦	768kcal
火	ぎゅうにゅう	牛乳			26.0g
	まめいりポークカレー	豚肉 レンズ豆 豆乳 ヨーグルト	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ	油 じゃがいも カレールウ	28.0%
	かぶのサラダ	ツナ	かぶ こまつな にんじん	油	2.4g
15	せきはん		1月15日は小正月	米 もち米 小豆 ごま	728kcal
水	ぎゅうにゅう	牛乳			31.6g
	さわらのうめマヨやき	さわら	梅	マヨネーズ	32.2%
	ごもくひじき	油揚げ ひじき	れんこん にんじん さやいんげん	ごま油 三温糖	2.9g
	とうふとなめこのみそしる	みそ 豆腐	なめこ はくさい		
16	ごはん のりのつくだに	のり	鉄人メニュー 鉄分豊富な「こまつな」「油揚げ」を使った献立	米 三温糖	744kcal
木	ぎゅうにゅう	牛乳			26.9g
	ちくぜんに	鶏肉	しょうが れんこん にんじん しいたけ こんにゃく さやいんげん	ごま油 さといも 三温糖	27.4%
	やさいのごまあえ		もやし こまつな	三温糖 ごま	3.0g
	だいこんとわかめのみそしる	みそ 油揚げ わかめ	だいこん		
17	りんごパン	(脱脂粉乳)	(りんご)	(小麦粉 上白糖 グラニュー糖 ショートニング)	770kcal
金	ぎゅうにゅう	牛乳			28.9g
	ほうれんそうとマカロニのグラタン	鶏肉 牛乳 豆乳 チーズ	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム しょうが ほうれん草	油 薄力粉 マカロニ	36.9%
	フレンチドレッシングサラダ		キャベツ とうもろこし パセリ	油 三温糖	3.3g
	やさいとウインナーのポトフ	ウインナー	だいこん にんじん はくさい 玉ねぎ	じゃがいも	

1月20日(月)～24日(金)は 学校給食記念週間

今年の学校給食週間では
教職員の出身地の郷土料理にちなんだ給食と
「高校生の給食コンテスト」で
最優秀賞に輝いた献立を提供します。



高校生が郷土の地場産物を活用した小学生向けの「給食」献立を考案する
「高校生の給食コンテスト」が昨年12月に開催されました。
静岡市内にある高校のうち、10校から255作品の応募がありました。
最優秀賞を受賞したメニューを24日(金)の給食で提供します。
静岡の自慢の食材が詰まった献立です。お楽しみに！

最優秀賞 静岡農業高校

「香ばしいほうじ茶ごはん」とサクサクころものマグロフライ」

20	ごはん しじみのつくだに	(しじみ)	(しょうが 寒天)	米 (砂糖 還元水あめ)	793kcal
月	ぎゅうにゅう	牛乳			30.7g
	にくじゃが	豚肉	玉ねぎ にんじん こんにゃく さやいんげん	三温糖 ごま油 じゃがいも	27.0%
	ごぼうみそマヨサラダ	大豆 みそ	ごぼう きゅうり にんじん	三温糖 ごま マヨネーズ	2.9g
	もやしとニラのみそしる	みそ	もやし ニラ		
21	ごはん		石川県の郷土料理「ぶり大根」	米	724kcal
火	ぎゅうにゅう	牛乳			28.5g
	ぶりだいこん	ぶり	だいこん しょうが	三温糖	26.4%
	もやしのさっぱりサラダ		もやし ほうれん草 にんじん	三温糖 ごま油 ごま	3.2g
	なまあげとキャベツのみそしる	みそ 生揚げ	キャベツ 葉ねぎ		



日	献立名	赤		緑		黄	栄養価
		血や肉や骨のもとになるもの		体の調子を整えるもの		熱や力のもとになるもの	
22	しょうゆラーメン	豚肉		にんじん チンゲン菜	とうもろこし	ごま油	834kcal
水	ぎゅうにゅう	牛乳	● 埼玉県の郷土料理「みそポテト」 ●				27.3g
	いかチヂミ	(いか)		(キャベツ にら)		(小麦粉 米粉 コーンスターチ グラニュー糖 ブドウ糖 植物油)	27.1%
	みそポテト	みそ				じゃがいも 薄力粉 油 三温糖	3.1g
	やさいジュース			(りんご にんじん)		(果糖ぶどう糖液糖)	
23	ごはん		● 静岡県の特産品「わさび」を使った給食 ●			米	751kcal
木	ぎゅうにゅう	牛乳					28.2g
	とりのわさびみそやき	鶏肉 みそ		わさび 玉ねぎ しめじ		三温糖	26.4%
	やさいのあさづけ			にんじん だいこん キャベツ レモン果汁		油 三温糖	3.0g
	こんさいのみそしる	みそ 油揚げ		にんじん ごぼう 葉ねぎ		さつまいも	
24	ほうじちゃごはん			枝豆		米 麦	876kcal
金	ぎゅうにゅう	牛乳		静岡農業高校の生徒が考えた「香ばしいほうじ茶ごはん」とサクサクころものマグロフライです。ほうじ茶の香ばしい香りのごはん、きつね色に揚げた衣のフライが特長です。香りがごはんを楽しめたり、みそ汁はパンの日でも合うような具にしたりと様々な工夫を凝らした献立です。		薄力粉 片栗粉 パン粉 油	37.5g
	さくさくマグロフライ	マグロ	最優秀賞			三温糖	26.3%
	わかめのすのもの	ちくわ わかめ		キャベツ			3.0g
	ツナとふゆやさいのみそしる	みそ ツナ		だいこん にんじん はくさい 葉ねぎ			
	みかんタルト	(鶏卵 牛乳)		(うんしゅうみかん果汁)		(小麦粉 植物油 麦芽糖 水あめ 砂糖 ぶどう糖 米粉)	
27	ごはん					米	820kcal
月	ぎゅうにゅう	牛乳					26.5g
	うずらいいちゅうかあんかけ	豚肉 うずらの卵		にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん たけのこ		ごま油 三温糖 片栗粉	31.6%
	はるさめのごまふうみ			にんじん こまつな		春雨 油 三温糖 ごま	2.7g
	ヨーグルト	(乳製品 乳たんぱく)		(寒天)		(砂糖・異性化液糖 砂糖)	
28	カレーピラフ	鶏肉		にんにく 玉ねぎ しょうが にんじん マッシュルーム グリンピース		米 麦 油	804kcal
火	ぎゅうにゅう	牛乳					26.4g
	ひじきのマリネ	チーズ ひじき		にんじん 枝豆		油 三温糖	29.5%
	とうにゅうスープ	ベーコン 豆乳		玉ねぎ にんじん チンゲン菜		じゃがいも 油	2.9g
	みかん			みかん			
29	ごはん					米	805kcal
水	ぎゅうにゅう	牛乳					37.8g
	シイラのピザやき	シイラ チーズ		ピーマン 玉ねぎ とうもろこし			29.6%
	マカロニサラダ			にんじん 枝豆 キャベツ		マカロニ マヨネーズ	2.8g
	ミネストローネ	ベーコン 大豆		玉ねぎ にんじん セロリ トマト フローコリー		油 三温糖	
30	ごはん		かみかみ給食			米	734kcal
木	ぎゅうにゅう	牛乳	牛乳やみそ汁のような汁物で食べ物を流し込まず、しっかりかみましょ。				29.1g
	たまごのカップやき	鶏肉 豚肉 卵		玉ねぎ にんじん グリンピース		三温糖	29.7%
	ごもくきんぴら	こんぶ 豚肉		ごぼう にんじん こんにゃく		ごま油	2.2g
	あさりのみそしる	あさり みそ		玉ねぎ えのき 水菜			
31	ごはん					米	757kcal
金	ぎゅうにゅう	牛乳					30.2g
	くろはんぱんのしょうがいため	豚肉 黒はんぱん		しょうが にんじん たけのこ こまつな		ごま油 片栗粉	28.6%
	のざわなまんじゅう	(大豆粉末 豚肉 鶏肉 みそ)		(こんにゃく粉 野沢菜漬け キャベツ 玉ねぎ)		(小麦粉 砂糖 米油)	2.6g
	わかめととうふのスープ	豆腐 わかめ		葱		ごま油	



朝型生活を心がけよう

学校のテストも入学試験も午前中から行われます。テスト勉強などで夜ふかしをいませんか？
テストで勉強の成果を発揮するためにも、早寝・早起き・朝ごはんを心がけ、朝型生活を習慣づけましょう。



給食の思い出を聞かせてください

学校給食は長く続いていて、保護者の方たちも食べてきた人が多いと思います。好きだった献立、印象深いことなどをぜひ家族で話し合ってみてください。今の給食と同じところと、違うところがあるかもしれません。



わさび



鼻に抜けるような辛みが特徴的なわさびは、日本固有の香辛料です。古くから山野などに生えていたものを利用してきましたが、江戸時代初期に、静岡県の有東木地区で湧き水を利用した栽培が始まり、明治時代には伊豆地方で「置石式」と呼ばれる栽培方法が開発されたことで、安定して生産されるようになりました。

この栽培方法は、「静岡水わさびの伝統栽培」として、国連食糧農業機関(FAO)の世界農業遺産に認定されています。