

日付	曜	献立名	小 麦 卵 乳 製 品 え か に	主 要 材 料			エネルギー たんぱく質 炭水化物・脂質	エネルギー たんぱく質 脂食 質塩	
				主に体の組織をつくる たんぱく質・無機質		主に体の調子を整える カルテン・ビタミンC			
7	水	米飯 牛乳 ★いわしのカリカリ揚げ 七草すいどん 源平なます	*	牛乳 いわし みそ	しょうが かぶ だいこん	にんじん ごぼう にんじん	葉だいこん はくさい	せり 米 油 水あめ 砂糖 じゃがいも 小麦粉 米粉 砂糖 ごま	767 kcal 23.8 g 24.4 g 2.4 g
8	木	パン 牛乳 チキンの照り煮 キャベツのサラダ アルファベットスープ ヨーグルト	*	牛乳 鶏肉 ベーコン ヨーグルト	しょうが キャベツ たまねぎ	にんにく スイートコーン にんじん	ぶなしめじ こまつな	パン 砂糖 油 じゃがいも マカロニ 砂糖	717 kcal 22.6 g 34.6 g 3.4 g
9	金	米飯 牛乳 根菜の卵とじ 白菜の即席づけ おしるこ	*	牛乳 豚肉 卵 塩こんぶ 小豆	ごぼう だいこん たまねぎ はくさい	にんじん にんじん	こまつな はくさい	米 砂糖 ごま 砂糖 白玉団子	739 kcal 16.6 g 26.8 g 2.0 g
13	火	うどん 牛乳 ★いもかりんとう アーモンドあえ		牛乳 鶏肉 油揚げ なると巻 (すけとうだら・いとよりだい)	はくさい	にんじん にんじん	ぶなしめじ 根深ねぎ こまつな	うどん でんぶん 砂糖 (なると巻) さつまいも 油 砂糖 アーモンド	724 kcal 21.9 g 28.4 g 2.7 g
14	水	麦入り米飯 牛乳 ★こんにゃくの土佐煮 みそ汁		牛乳 鶏肉 ちくわ (いとよりだい・えぞ) 豆腐 油揚げ みそ	しおが こんにゃく だいこん	えだまめ にんじん にんじん	チゲンサイ	米 精麦 じゃがいも 油 砂糖 でん粉 でん粉・砂糖 (ちくわ)	718 kcal 19.0 g 27.3 g 2.6 g
15	木	パン 牛乳 ポークシチュー 小松菜とコーンのソテー くだもの	*	牛乳 豚肉 チーズ	たまねぎ こまつな みかん	にんじん トマト (缶) スイートコーン		パン じゃがいも 油 小麦粉 バター 油	718 kcal 23.2 g 28.8 g 2.8 g
16	金	米飯 牛乳 さんまの蒲焼き 水菜のかきたま汁 大根のレモンづけ	*	牛乳 さんま 豆腐 卵	しょうが たまねぎ だいこん	えのきだけ みずな レモン		米 でん粉 油 砂糖 でん粉 砂糖	730 kcal 25.1 g 26.3 g 2.1 g
19	月	米飯 牛乳 黒はんぺんお茶 フライ おひら 茶そうめん汁 抹茶クリーム大福	*	牛乳 黒はんぺん (さば・いわし・たら) 大豆たんぱく 油揚げ 豆腐 白いんげん豆 乳製品 練乳	茶 ごぼう にんじん れんこん にんじん 茶	にんじん にんじん にんじん にんじん 抹茶 (茶そうめん)		米 でん粉 砂糖 パン粉 小麦粉 とうもろこし粉 油 砂糖 茶そうめん でん粉 砂糖 もち粉 上新粉 水あめ	773 kcal 20.3 g 24.1 g 2.5 g
20	火	パン 牛乳 豚肉のバーベキューソース煮 じゃがいものベーコン煮 もち玄米入り卵スープ <給食週間 体力アップ献立>	*	牛乳 豚肉 ベーコン 豆腐 卵	にんにく たまねぎ たまねぎ	にんじん すりおろしりんご にんじん こまつな		パン 砂糖 じゃがいも 砂糖 もち玄米	726 kcal 26.8 g 34.3 g 3.1 g
21	水	米飯 牛乳 さばの照り煮 ★切干し大根の甘酢あえ 汁		牛乳 さば 大豆 油揚げ みそ	しょうが 切干し大根 にんじん だいこん	きゅうり はくさい えのきだけ ねぎ		米 砂糖 砂糖 ごま	726 kcal 22.0 g 30.5 g 3.2 g
22	木	パン 牛乳 さつまいもロコッケ ★ごぼうサラダ 免疫力アップスープ 乳酸菌飲料 <給食週間 免疫力アップ献立>	*	牛乳 大豆たんぱく さきこんぶ 大豆たんぱく (マヨネーズ) 鶏肉 白いんげん豆 脱脂粉乳	ごぼう たまねぎ にんじん	きゅうり セロリ はくさい ぶなしめじ		パン さつまいも じゃがいも 砂糖 パン粉 小麦粉 でん粉 油 砂糖 マヨネーズ (卵不使用) 砂糖	769 kcal 26.5 g 24.5 g 3.1 g
23	金	米飯 牛乳 唐揚げ南蛮 和風シチュー 浜松健康ぶりかけ <給食週間 高校生の給食コンテスト>	*	牛乳 鶏肉 ハム チーズ 牛乳 みそ しらす干し	にんにく たまねぎ たまねぎ にんじん だいこん	たまねぎ ぶなしめじ チゲンサイ		米 でん粉 油 砂糖 じやがいも 小麦粉 バター ごま	747 kcal 23.0 g 30.2 g 2.2 g
26	月	米飯 牛乳 あじの南部揚げ もやしのおかか炒め いも汁		牛乳 あじ かつお節 鶏肉 油揚げ みそ	しょうが もやし にんじん	はくさい 根深ねぎ		米 こま でん粉 油 ごま油 さといも	717 kcal 22.9 g 30.8 g 2.3 g
27	火	米飯 牛乳 大和煮 五目汁 抹茶プリン	*	牛乳 豚肉 大豆 なると巻 (すけとうだら・いとよりだい) 豆腐 脱脂粉乳	こんにゃく にんじん ごぼう にんじん 抹茶	にんじん えのきだけ こまつな		米 砂糖 油 でん粉 砂糖 (なると巻) 砂糖 バター	734 kcal 19.8 g 30.8 g 2.3 g
28	水	米飯 牛乳 麻婆大根 もやしの中華あえ ごま団子		牛乳 豚肉 浜納豆 みそ 小豆	だいこん しょうが にんにく たまねぎ にんじん	にんじん つけのこ しみたけ にんじん にら		米 油 砂糖 でん粉 ごま油 米粉 砂糖 もち粉 ごま 油	743 kcal 20.1 g 22.8 g 2.3 g
29	木	パン 牛乳 ワインソーセージ さつまいものバター煮 タアサイのスープ	*	牛乳 ワインソーセージ ベーコン	にんじん たまねぎ	キャベツ タアサイ		パン 砂糖 さつまいも バター 砂糖	719 kcal 25.8 g 24.9 g 3.4 g
30	金	米飯 牛乳 関東煮 ★大豆と煮干しのアーモンドがらめ おひたし	*	牛乳 鶏肉 こんぶ うずら卵 大豆 煮干し	にんじん だいこん にんじん はくさい	にんじん こまつな		米 さといも 砂糖 でん粉 油 砂糖 アーモンド	717 kcal 21.2 g 29.0 g 2.0 g

★はカミカミメニューです。(よくかんでたべましょう)

※ アレルギー物質の特定原産材料を表示しています。

「そば」は、給食では使用しませんが、ソフトめん・うどん・中華めんの製造工場では「そば」を使用した製品を作っています。

使われている食品がわかるように献立名の横に「印をつけてました。ただし、加工食品 (ベーコン・フレーク類・デザート類など) は入札して購入するため、

十分な表記ができない場合があります。また、調味料等については、記載していません。心配な場合は必ず学校へ確認をしてください。

なお、パン・めん・牛乳についてはアレルギー物質の表示を省略しました。全てのパンに小麦と脱脂粉乳が使用されています。全てのめんに小麦が使用されています。

しらす干し・海藻類等は、「えび・かに」が混ざる漁法で採取しています。

※「落花生」は、給食では使用しません。「カシュークリップ」と「くるみ」は、現在使用していません。

※ 献立名に横に見いくと、その献立に使用されている主要材料が示されています。

※ 天候不順等の都合により、献立が変更になる場合があります。

毎月19日は「食育の日」



## 食育しましょう

~1月19日(月)から1月23日(金)は学校給食週間です~

学校給食週間のテーマ: 「~未来の自分と次世代へつなげよう! 健幸食生活~」

令和6年度から施行された第4次浜松市食育推進計画では、「市民一人ひとりが健やかで、心豊かな自分らしい生活ができる 健幸都市 浜松」を基本理念とし、

「食を通じた健康づくり」、「食に関する環境づくり」、「豊かな食と食の大切さの推進」の3つの目標が示されています。「食」は、心や身体の発達と深く結びついており、生きる源となるものです。学校給食週間を通じて、心と身体の健康と食事について考えてみましょう。

### <体力アップ献立>

体力アップのために必要な栄養素である、たんぱく質・鉄分・ビタミン類を多く含む食品を取り入れました。体力を向上させ、毎日を元気に過ごしましょう。



### <免疫力アップ>

食物繊維やビタミンCを多く含む食品を献立に取り入れました。おなかの調子がよくなると、免疫力も高まります。病気にかかりにくく体をつくりましょう。



### <高校生による給食コンテスト献立>

令和6年度の最優秀賞「美味しい! 愛され浜松給食」を取り入れました。しらす・だいこん・チゲンサイ等の浜松市の地場産物をたっぷり使った献立です。



### <お茶を楽しむ献立>

「静岡茶愛飲週間」に合わせ、お茶を使用した献立を取り入れました。静岡県は、茶の産地として有名です。茶は、ウイルスに作用し、鼻や喉の粘膜細胞からの感染を防ぎます。お茶の風味を楽しみましょう。



### <脳力アップ献立>

脳の働きをよくするDHAやレシチンなどを多く含む食品を取り入れました。また、よくかんで食べることも、脳を活性化させます。脳のエネルギー源となる、「主食」もしっかり食べましょう。

