

日付	曜	献立名	小麦	乳製品	えびに	主 要 材 料			エネルギーたんぱく質	脂 質	質 量
						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ロテン・ビタミンC	主にエネルギーとなる炭水化物・脂質			
7	水	米飯 牛乳 ★いわしのカリカリ揚げ 七草すいとん 源平なます	*			牛乳 いわし みそ	しょうが かぶ にんじん ごぼう はくさい 蕪だいこん セリ だいこん にんじん	米 油 水あめ 砂糖 じゃがいも でん粉 玄米粉 米粉 小麦粉 砂糖 ごま	767 kcal 24.4 g	23.8 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 にんにく キャベツ スイートコーン たまねぎ にんじん ぶなしめじ こまつな	パン 砂糖 でん粉 砂糖 油 じゃがいも マカロニ 砂糖	717 kcal 34.6 g	22.6 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 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 26.8 g	16.6 g 2.0 g	
13	火	うどん 牛乳 きつねうどん ★いもかりんとう アーモンドあえ				牛乳 鶏肉 油揚げ なたと巻 (すけとうだら・いとよりだい)	にんじん ぶなしめじ 根深ねぎ はくさい こまつな	うどん でんぶん 砂糖 (なたと巻) さつまいも 油 砂糖 アーモンド	724 kcal 28.4 g	21.9 g 2.7 g	
14	水	麦入り米飯 牛乳 じゃがいものそぼろあえ ★こんにやくの土佐煮 みそ汁				牛乳 鶏肉 ちくわ (いとよりだい・えそ) かつお節 豆腐 油揚げ みそ	しょうが えだまめ こんにやく だいこん にんじん チンゲンサイ	米 精麦 じゃがいも 油 砂糖 でん粉 でん粉・砂糖 (ちくわ)	718 kcal 27.3 g	19.0 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 にんじん トマト(缶) こまつな スイートコーン みかん	パン じゃがいも 油 小麦粉 バター 油	718 kcal 28.8 g	23.2 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 えのきたけ みずな だいこん レモン	米 でん粉 油 砂糖 でん粉 砂糖	730 kcal 26.3 g	25.1 g 2.1 g	
19	月	米飯 牛乳 <給食週間 お茶を楽しむ献立> 黒はんぺんお茶フライ おひらき 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 こんにやく しいたけ さやいんげん たまねぎ にんじん 抹茶 (茶そうめん) 茶	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 24.1 g	20.3 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 すりおろしりんご えだまめ たまねぎ 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 34.3 g	26.8 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 呉汁 <給食週間 脳力アップ献立>				牛乳 さば 大豆 油揚げ みそ	しょうが 切干しだいこん きゅうり にんじん だいこん はくさい えのきたけ ねぎ	米 砂糖 砂糖 ごま	726 kcal 30.5 g	22.0 g 3.2 g	
22	木	パン 牛乳 さつまいもクロック ★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 すきこんぶ 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 きゅうり たまねぎ にんじん 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 24.5 g	26.5 g 3.1 g	
23	金	米飯 牛乳 唐揚げ南蛮 和風シチュー 浜松健康ふりかけ <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 ぶなしめじ チンゲンサイ	米 でん粉 油 砂糖 じゃがいも 油 小麦粉 バター ごま	747 kcal 30.2 g	23.0 g 2.2 g	
26	月	米飯 牛乳 あじの南部揚げ もやしのおか炒め いもこ汁				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 ごま でん粉 油 ごま油 さといも	717 kcal 30.8 g	22.9 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 なたと巻 (すけそうだら・いとよりだい) 豆腐 牛乳 脱脂粉乳	こんにやく にんじん ごぼう しょうが たまねぎ にんじん えのきたけ こまつな 抹茶	米 砂糖 油 でん粉・砂糖 (なたと巻) 砂糖 バター	734 kcal 30.8 g	19.8 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 たけのこ しいたけ にんじん なら もやし スイートコーン	米 油 砂糖 でん粉 ごま油 米粉 砂糖 もち粉 ごま 油	743 kcal 22.8 g	20.1 g 2.3 g	
29	木	パン 牛乳 ウイナーソーセージ さつまいものバター煮 タアサイのスープ		*		牛乳 ウイナーソーセージ 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 24.9 g	25.8 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 こんにやく はくさい こまつな	米 さといも 砂糖 でん粉 油 砂糖 アーモンド	717 kcal 29.0 g	21.2 g 2.0 g	

★はカミメニューです。(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。

使用されている食品がわかるように献立名の横に\*印をつけました。ただし、加工食品(ベーコン・フ라이類・デザート類など)は入れずに購入するため、

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、記載してありません。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。

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

※ 献立名を横に見ていくと、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」

家族そろって食事ができるといいですね。



== “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。

## &lt;体力アップ献立&gt;

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。



## &lt;免疫力アップ&gt;

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。病気にかりにくい体をつくりましょう。



## &lt;高校生による給食コンテスト献立&gt;

令和6年度の最優秀賞「美味しい! 愛され浜松給食」をアレンジして取り入れました。しらす・だいこん・チン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。



## &lt;お茶を楽しむ献立&gt;

「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。



## &lt;脳力アップ献立&gt;

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。

