




令和8年 1月 給食予定献立表 (11回)

静岡大学教育学部附属浜松小中学校

				アレルギー				おもな材料				前向き教育学習日・家庭学習日・自己探索の日		小学校 (34年) 1校時 (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 食塩 (g)	中学校 (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 食塩 (g)	
日付	曜日	牛乳	献立名	乳製品	卵	小麦	えび・かに	落花生	体をつくる (赤色の食品)	体の調子を整える (緑色の食品)	エネルギーになる (黄色の食品)	その他				
7	水		小学校：特3日課 中学校：お弁当の日													
8	木		ごはん								ごはん					
			ポークカレー			*			ぶたにく	たまねぎ にんじん しょうが にんにく りんごソース	オリーブオイル こむぎこ・油・さとう (7分加減)	カレーこ・ポーク 1分(7分加減) やさい 1分 塩 赤ワイン トマトチャップ カレー グスターソース	595 20.8 20.4 2.3	748 25.2 23.9 3.1		
			コールスローサラダ							キャベツ にんじん コーン	油・さとう(ドレッシング)	塩				
			みかんゼリー							みかんかじゅう	さとう					
9	金		パン	*	*						パン					
			マカロニグラタン	*	*			とりにく チーズ なまクリーム ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん マッシュルーム	マカロニ こむぎこ パンこ バター オリーブオイル	白ワイン 塩 こしょう	571 24.2 24.0 2.8	中学校 なし (3時間 下校)			
			コンソメスープ						たまねぎ にんじん キャベツ		やさいブイヨン 塩 こしょう しょうゆ					
12	祝		成人の日													
13	火		小学校：家庭学習日 中学校：自己探索の日													
14	水		小学校：家庭学習日 中学校：お弁当の日													
15	木		小学校：家庭学習日 中学校：自己探索の日													
16	金		ごはん								ごはん					
			キムチなべ					ぶたにく やきどうふ みそ	たまねぎ にんじん ぶなしめじ はくさい ねぎ こんにゃく にら キムチ	ごま油	酒 みりん しょうゆ		小学校 なし (家庭 学習日)	751 27.7 18.2 1.9		
			コーンしゅうまい			*		ぶたにく とりにく だいずたんぱく	コーン たまねぎ キャベツ しょうが	こむぎこ さとう でんぷん	しょうゆ 塩 おろしソース					
			いんげんのおかかあえ					かつおぶし	さやいんげん		しょうゆ					

1月19日(月)から23日(金)は、給食週間特別メニューを実施します。

19日(月)【令和の附属っこ人気メニュー】

令和4年度に小学校で実施した『給食グランプリ』で優勝したぎょうざともやしのナムルが登場します。

20日(火)・22日(木)【昭和の附属っこ人気メニュー】

昭和時代に人気だったカレーシチュー、松風焼き、しるこを味わいます。

23日(金)【平成の附属っこ人気メニュー】

平成の附属っこに大人気だったピザトーストが復活します。

附属給食室の歴史を振り返りながら、楽しんでいただきましょう。



附属給食の歴史紹介

一番古い献立表

14	いんげん ピーマン あぶら	ポテト ピーマン あぶら	85 25 6	ハム ひき肉
15	おけくじらの ソーシロ	ポテト ピーマン あぶら	85 40 8	ハム ひき肉
16	リンゴ さとう	ポテト ピーマン あぶら	85 40 8	ハム ひき肉

附属給食室で保管されている一番古い献立表は、昭和39(1964)年のものです。まだパソコンが普及していない時代ですから、文字は打ち込まれていますが献立表の線は手書きされています。この頃は主食が毎日パンで、くじらも給食によく登場していました。

1960年代の給食

水	あぶら	5	ハム 10 10
木	はんぺんきり せんやべつ しるこ	スライスパン さとう しらね 10 とむぎ 7 あぶら 8	はん あぶら
金	ポテト くじら	スライスパン じゃがいも 10 小麦粉 5 マーガリン 5 マーガリン 1 あぶら 2	はん あぶら

1960年代には、白玉だんごが入ったしるこが毎月登場しており、人気のメニューだったようです。揚げパンもよく食べられていて、この頃はきなこ味でした。ちなみに平成時代の揚げパンはシナモン味でした。

1970年代の給食

1977年から、主食のごはんが登場しました。初登場の日のおかずは『松風焼き』です。今では当たり前のごはん給食ですが、当時の附属っこは大喜び。ごはんの日にはみんな完食だったそうです。









みかんの入ったカルピスゼリーは1978年に初登場し今でも人気メニューとして受け継がれています。

15	ごはん	ポテト ピーマン あぶら	85 40 8	ハム ひき肉
16	スライスパン	じゃがいも 小麦粉 マーガリン マーガリン あぶら	10 5 5 1 2	はん あぶら

お弁当の日の始まり

1986年に毎週火曜日が『きょうだい弁当』となります。現在のふれあいグループにあたる『きょうだい』で集まってお弁当を食べたようです。平成時代にも、ふれあいグループで集まって屋外など好きな場所でお弁当を食べる日もありました。現在は毎週水曜日がお弁当の日となっています。

22	お弁当の日(きょうだい弁当)			
----	----------------	--	--	--

日付	曜日	牛乳	献立名	アレルギー				お も な 材 料				小学校 (3,4年) 1食分 - (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 食塩 (g)	中学校 1食分 - (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 食塩 (g)		
				乳製品	卵	小麦	そば・かき	落花生	体をつくる (赤色の食品)	体の調子を整える (緑色の食品)	エネルギーになる (黄色の食品)			その他	
19日(月)～23日(金) 給食週間															
19	月		ごはん						ごはん			567 17.9 21.2 2.1	750 21.9 26.1 2.9		
			あげぎょうざ		*			ぶたにく	キャベツ しょうが にら にんにく	こむぎこ でんぶん ごま油 油 さとう	塩 こしょう				
			もやしのナムル						もやし コーン	ごま ごま油	酢 しょうゆ ラー油				
			さわにわん					ぶたにく	ごぼう たけのこ みつば だいこん にんじん		かつおだし 塩 みりん しょうゆ				
20	火		こくとういりパン	*	*				パン くらざとう			635 25.8 24.8 3.6	751 30.6 29.1 4.9		
			ポロニアステーキ					とりにく ぶたにく		でんぶん さとう	塩				
			スパゲティの ケチャップあえ			*			たまねぎ ピーマン	スパゲティ オリーブオイル	赤ワイン こしょう 塩 トマトチャップ				
			カレーシチュー	*	*			とりにく ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん	油 こむぎこ・油・さとう (7分加熱)	カレーこ・ホーク 1分(7分加熱) やさしい 塩 しょうゆ ウスターソース 白ワイン				
21	水		お弁当の日												
22	木		ごはん						ごはん			633 24.1 16.0 1.2	794		
			まつかぜやき		*	*		とりにく とうふ たまご みそ	たまねぎ	油 ごま パンこ さとう	酒 しょうゆ				
			だいこんとにんじんの しおこぶづけ					塩こんぶ	だいこん にんじん		塩				
			しるこ					あずきあん		しらたまだんご さとう	塩				
23	金		ピザトースト	*	*			ウインナー チーズ	たまねぎ ピーマン マッシュルーム トマトピューレー	パン 油	塩 こしょう トマトチャップ ウスターソース	537 20.9 23.4 3.2	中学校 なし (自己採算 の日)		
			ポトフ					ベーコン	たまねぎ にんじん キャベツ ブロッコリー	じゃがいも	やさしいフイヨン 塩 こしょう しょうゆ				
			にゅうさんきんデザート	*				にゅうせいひん かんてん	こんにゃく	さとう					
26	月		ごはん						ごはん			541 19.6 15.1 1.9	780 23.5 17.4 2.3		
			ごもくいため					ぶたにく	たまねぎ にんじん たけのこ はくさい チンゲンサイ しょうが にんにく	油 ごま油 でんぶん	やさしいフイヨン 塩 こしょう 酒 しょうゆ ウスターソース				
			ワンタンスープ		*				にんじん ねぎ	ワンタンのかわ ごま油	かつおだし 塩 しょうゆ 酒				
			みかん						みかん						
27	火		メロンパン	*	*	*		たまご だっしふんにゅう		パン こむぎこ さとう		707 24.8 32.2 2.6	915 31.4 40.3 3.4		
			メンチカツ					とりにく・ぶたにく ・だいず(めんつゆ)	キャベツ・たまねぎ(めん つゆ)	さとう・こめこ・油(めん つゆ)	ウスターソース				
			にしょくあげ					きんときまめ		じゃがいも でんぶん 油	塩 こしょう				
			ふゆやさいの とうにゅうスープ					ウインナー とうにゅう	にんじん だいこん はくさい みずな		やさしいフイヨン 塩 こしょう				
28	水		お弁当の日												
29	木		ごはん	1/27(火)～30(金)						ごはん		575 24.5 15.3 2.0	760 29.9 17.6 2.7		
			さかなのゆずふうみ					しいら	ゆずかじゅう	でんぶん 油 さとう	しょうゆ				
			きゅうりのあさづけ					塩こんぶ	きゅうり		塩				
			なめこのあかだし					はままつみそ とうふ	にんじん だいこん ねぎ なめこ		かつおだし				
30	金		せわりパン	*	*				パン			593 24.7 20.7 3.2	729 29.9 24.5 4.2		
			カレーサンド			*		ぶたにく レンズまめ	たまねぎ にんじん しょうが にんにく	こむぎこ オリーブオイル	赤ワイン 塩 しょうゆ ウスターソース ガーコ				
			とうもろこしスープ					ハム	たまねぎ パセリ クリームコーン コーン	でんぶん	やさしいフイヨン 塩 こしょう しょうゆ				
			カルピスゼリー	*				カルピス かんてん	みかん	さとう					
												栄養基準量	650kcal	830kcal	

※ アレルギー物質が使用されている献立は、横に*印がついています。ただし、加工食品（ベーコン・フライ類・デザート類など）は、十分な表記ができない場合があります。心配な場合は必ず学校へ確認をしてください。

※ 都合により、献立を変更する場合があります。

11月18日に、小学校で給食プロジェクト主催の『豆つかみ大会』を行いました。どのクラスも代表の児童が張り切って小豆と大豆をつかんでくれました！ 1月27日から30日には、優勝したクラスによるリクエストメニューを提供します。楽しみにしてくださいね。

