



12月 給食献立予定表

No.1

沼津市立第一小学校共同調理場

行事等	日・曜日	献立	あか		みどり		き		調味料	栄養価			
			主に体をつくるものになる食品		主に体の調子を整えるものになる食品		主にエネルギーのもとになる食品			小	中		
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)		
			魚・肉・卵・豆・豆製品 たんぱく質	牛乳・乳製品 小魚・海そう 無機質	緑黄色野菜 カロテン	その他の野菜・果物 (きのこ・こんにゃく) ビタミンC(食物繊維)	こく類 いも・砂糖 炭水化物	油脂 (種実) 脂質		脂質(エネルギー%)	カルシウム(mg)		
	1月	しよくパン					パン			610 22.3 32.2 312	808 28.5 29.0 342		
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう									
		ポークシチュー	ぶたにく		にんじん ブロッコリー	たまねぎ しょうが にんにく	じゃがいも こむぎこ さとう	こめあぶら バター	鶏がらだし 赤ワイン ケチャップ ハヤシフレーク デミグラスソース 中濃ソース ローリエ 塩 こしょう				
		くきわかめサラダ		くきわかめ		キャベツ コーン	さとう	ごまあぶら	醤油 穀物酢 塩				
		いちごジャム				いちご	さとう みずあめ						
	2月	ごはん					こめ			602 23.7 32.9 353	758 28.5 30.0 379		
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう									
		ぶりフライ	ぶり				パンこ こむぎこ	だいたあぶら	塩 こしょう 中濃ソース				
		きりぼしだいこんのもの	あぶらあげ	こんぶ	にんじん	きりぼしだいこん	さとう	こめあぶら	醤油 みりん 酒 昆布だし 和風だし				
		かきたまじる	たまご どうふ		こまつな	たまねぎ えのき	でんぶん		鰹だし 醤油 酒 塩				
一小5組なし	3月	ごはん					こめ			619 22.3 32.1 291	769 26.9 29.4 304		
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう									
		ユーリンチー	とりにく			ねぶかねぎ しょうが にんにく	でんぶん さとう	だいたあぶら ごまあぶら	醤油 酒 穀物酢				
		もやしのちゅうかいため			にんじん チンゲンサイ	もやし		ごまあぶら	中華だし 塩 こしょう				
		みそけんちんじる	どうふ みそ		にんじん	だいこん ねぶかねぎ こんにゃく	さつまいも	ごまあぶら	鰹だし				
	4月	ごはん					こめ			583 23.0 29.3 323	732 27.4 26.3 343		
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう									
		ホキのチリソース	ホキ			たまねぎ しょうが にんにく	でんぶん さとう	だいたあぶら こめあぶら	チリソース ケチャップ 酒 塩 こしょう				
		ひじきとだいたいのもの	だいたあぶらあげ	ひじき	にんじん	しらたき	さとう	こめあぶら	醤油 酒 みりん 和風だし				
		はるさめスープ	どうふ ベーコン		チンゲンサイ	たまねぎ	はるさめ	ごまあぶら	中華だし 醤油 酒 塩				
	5月	ごもくたきこみごはん	とりにく あぶらあげ		にんじん	ごぼう しめじ	こめ むぎ		昆布だし 和風だし 醤油 酒 みりん 塩	661 21.1 27.0 375	776 25.3 25.0 428		
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう									
		いかメンチカツ	いか		にんじん	キャベツ にんにく しょうが	こむぎこ パンこ さとう でんぶん	だいたあぶら あぶら	醤油 塩 中濃ソース				
		のっぺいじる	どうふ		にんじん はねぎ	だいこん ごぼう こんにゃく	さといも でんぶん		鰹だし 醤油 塩				
		くだもの(みかん)				みかん							
	8月	あげパン					パン さとう	だいたあぶら		581 22.2 29.6 320	761 28.3 25.5 367		
		こくとうロールパン(中学のみ)					パン こくとう						
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう									
		チキンポトフ	とりにく しろいんげんめ		にんじん	たまねぎ だいこん セロリ にんにく しょうが	じゃがいも		ブイヨン 洋風だし 白ワイン ローリエ 塩 こしょう				
		ヨーグルトサラダ		ヨーグルト		みかん パイン もも							
	9月	ごはん					こめ			604 26.0 27.7 284	755 30.8 24.8 295		
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう									
		とりにくのおこうじやき	とりにく						塩こうじ 酒 塩				
		こんさいと こんにゃくのいためもの			にんじん	ごぼう れんこん こんにゃく	さとう	ごまあぶら ごま	醤油 みりん 酒 昆布だし 和風だし				
		かぼちゃほうとう	とりにく あぶらあげ みそ		かぼちゃ	はくさい しめじ ねぶかねぎ	ほうとう		鰹だし 昆布だし 酒				
	10月	むぎごはん					こめ むぎ			637 23.1 29.5 308	779 27.6 26.5 324		
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう									
		スタミナやきにく	ぶたにく みそ		にんじん にら	たまねぎ にんにく しょうが	でんぶん	ごまあぶら ごま	酒 醤油 トウバンジャン テンメンジャン				
		ポイルドキャベツ				キャベツ							
		わかめスープ	どうふ	わかめ		もやし だいこん ほししいたけ		ごまあぶら	鶏がらだし 中華だし 醤油 酒 塩 こしょう				

※天候やその他の都合により、献立や食材を変更する場合があります。

※献立表は市内統一の書式です。本調理場は第一小、第一中、片浜中の3校分の給食を作っています。

※こんにゃくは、主に体の調子を整える働きがあるためビタミンの欄に記載しています。

※沼津市では毎月19日を「共食の日」と設定し、家族や仲間と食卓を囲んで孤食を減らすことを推進しています。家族と一緒に「早寝、早起き、朝ごはん」を心がけ、生活リズムを整えましょう！



行事等	日・曜日	献立	あか		みどり		き		調味料 他	栄養価	
			主に体をつくるものになる食品		主に体の調子を整えるものになる食品		主にエネルギーのもとになる食品			小	中
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
			魚・肉・卵・豆・豆腐製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・果物 (きのこ・こんにやく)	こく類 いも・砂糖	油脂 (種実)		たんぱく質(たんぱく質・9%)	カルシウム(mg)
			たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンD(食物繊維)	炭水化物	脂質			
木	11	ごはん					こめ			649	794
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						24.9	30.1
		さわらのみそマヨネーズやき	さわら みそ		しょうが		1/2カップ マヨネーズ	酒	29.3	26.3	
		はくさいのごまあえ		ほうれんそう	はくさい	さとう	ごま	醤油	314	333	
		とんじる	ぶたにく とうふ みそ	にんじん はねぎ	だいこん ごぼう こんにやく	じゃがいも	ごまあぶら	鰹だし			
金	12	オムライス(チキンライス)	とりにく	にんじん	たまねぎ マッシュルーム	こめ	こめあぶら	鶏がらだし ケチャップ トマトピューレ 白ワイン 洋風だし ローリエ 塩 こしょう	680	782	
		オムライスシート(たまご)	たまご	ぎゅうにゅう			なたねあぶら	塩 穀物酢 ケチャップ	26.9	30.1	
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					29.2	26.0	
		とうふとはくさいのスープ	とうふ ベーコン	にんじん ほうれんそう	はくさい コーン	じゃがいも		鶏がらだし 洋風だし 醤油 塩 こしょう	399	409	
		ヨーグルト		ヨーグルト							
月	15	こくとうロールパン				パン こくとう					
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
		しろいんげんまめの クリームシチュー	とりにく しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ	じゃがいも こむぎこ	こめあぶら バター	鶏がらだし 白ワイン 洋風だし ローリエ 塩 こしょう	575	706
		カリフローレサラダ			カリフローレ キャベツ コーン	さとう	こめあぶら	りんご酢 塩 こしょう	23.1	27.8	
		コーヒーぎゅうにゅうのもと				さとう		塩 コーヒー	29.3	27.4	
火	16	むぎごはん				こめ むぎ					
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
		マーボー豆腐	ぶたにく とりにく とうふ みそ	にんじん	たまねぎ ねぶかねぎ しょうが にんにく	さとう でんぶん	ごまあぶら	醤油 酒 中華だし テンメンジャン トウバンジャン	618	777	
		いかチヂミ	いか	にら	キャベツ	こむぎこ こめこ さとう コーンスターチ	こめあぶら	塩 鰹だし	24.3	28.9	
		しおナムル		ほうれんそう	もやし		ごまあぶら ごま	塩 こしょう	31.6	28.6	
クリスマス マス 献立	17	ツナピラフ	まぐろあぶらづけ (ツナ)	にんじん	コーン グリーンピース	こめ	こめあぶら バター	鶏がらだし 洋風だし 白ワイン 醤油 塩 こしょう			
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					658	795	
		ほしがたハンバーグ バーベキューソース	とりにく ぶたにく だいず		たまねぎ りんご しょうが にんにく	じゃがいも さとう でんぶん	ラード なたねあぶら	ケチャップ 醤油 みりん 塩 こしょう	22.7	28.0	
		ABCスープ	ハム	にんじん ほうれんそう	たまねぎ キャベツ	マカロニ		ブイヨン 醤油 塩 こしょう	28.9	27.2	
		クリスマスデザート(いちごプリン)	とうにゅう		いちご	さとう みずあめ			457	524	
木	18	むぎごはん				こめ むぎ					
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
		カレーライス	ぶたにく	にんじん	たまねぎ にんにく しょうが	じゃがいも さとう	こめあぶら	鶏がらだし カレーフレーク ケチャップ 中濃ソース チャツネ 赤ワイン 洋風だし 塩 カレー粉 ローリエ クミン	705	874	
		メンチカツ	ぶたにく だいず		たまねぎ	パンこ さとう こむぎこ でんぶん	だいずあぶら なたねあぶら	中濃ソース 塩	24.5	29.2	
		ほうれんそうとコーンのソテー		ほうれんそう	キャベツ コーン		こめあぶら	コンソメ 塩 こしょう	31.7	29.0	
2学期 給食 終了日	19	うどん				うどん					
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
		かきあげうどん	とりにく あぶらあげ	にんじん	はくさい ねぶかねぎ			鰹だし 昆布だし 醤油 みりん 酒 塩	551	709	
		やさいかきあげ		にんじん	たまねぎ ごぼう	さつまいも でんぶん こむぎこ	だいずあぶら	塩	29.9	26.8	
		こまつなのわふういため		こまつな	キャベツ		ごまあぶら	昆布だし 和風だし 醤油 塩	327	352	

※天候やその他の都合により、献立や食材を変更する場合があります。

※こんにやくは、主に体の調子を整える働きがあるためビタミンの欄に記載しています。

※沼津市では毎月19日を「共食の日」と設定し、家族や仲間と食卓を囲んで孤食を減らすことを推進しています。家族と一緒に「早寝、早起き、朝ごはん」を心がけ、生活リズムを整えましょう！

..... 朝ごはんの効果

朝ごはんは一日の元気の源です。朝ごはんを食べると、午前中に活動するための準備がととのいます。

朝ごはんを食べることでエネルギーや栄養素が補給され、五感も刺激されて、体や脳が目覚めます。

また、よくかんで食べることで、脳に刺激を与えて脳の働きが活発になるほか、胃に食べ物を送り込まれると腸が動き始めて朝の排便を促します

