



1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 | | エネルギー(Kcal) |
| | | | 1群 | 2群 | 3群 | 4群 | 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) | ごく類 いも・砂糖 炭水化物 |
| 一小なし | 8木 | むぎごはん | | | | こめ むぎ | |
| | | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | | |
| | | マーポーどうふ | ぶたにく どうふ とりにく 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 |
| | | ポークシューマイ | ぶたにく たら とりにく だいこん | | たまねぎ | こむぎこ さとう でんぶん | 醤油 塩 |
| | | 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 |
| 9金 | 9金 | ごはん | | | | こめ | |
| | | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | | |
| | | たらフライ | たら | | | パンこ コーンフレーク こむぎこ でんぶん コーンフラワー | だいすあぶら 中濃ソース 塩 |
| | | れんこんのきんぴら | ぶたにく | にんじん | れんこん | さとう | ごまあぶら 醤油 みりん |
| | | おぞうに | とりにく | こまつな みつば | だいこん ほししいたけ | さといも でんぶん もちごめ | 鰹だし 醤油 酒 塩 昆布だし |
| 12日(月) 成人の日 | | | | | | | |
| 火 | 13火 | ごはん | | | | こめ | |
| | | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | | |
| | | さばのあんかけ | さば | | しょうが | でんぶん さとう | だいすあぶら 醤油 酒 |
| | | ぶたにくとやさいのいためもの | ぶたにく | にんじん | キャベツ エリンギ | | こめあぶら 醤油 だし 塩 こしょう |
| | | だいこんとさといものみそしる | とうふ みそ | | だいこん たまねぎ ねぶかねぎ | さといも | 鰹だし |
| 水 | 14水 | ソフトメン | | | | ソフトメン | |
| | | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | | |
| | | カレーソース | ぶたにく | にんじん | たまねぎ にんにく | じゃがいも さとう | 鶏がらだし カレーフレーク フルーツチャツネ 中濃ソース 赤ワイン カレー粉 塩 こしょう ローリエ ターメリック |
| | | やさいコロッケ | | にんじん いんげん | たまねぎ どうもろこし | じゃがいも パンこ こむぎこ さとう でんぶん | だいすあぶら 塩 |
| | | かいそうサラダ | | かいそう | キャベツ コーン | さとう | ごまあぶら 醤油 純米酢 塩 |
| 木 | 15木 | むぎごはん | | | | こめ むぎ | |
| | | 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 酒 醤油 トウバンジャン テンメンジャン |
| | | ボイルドキャベツ | | | キャベツ | | |
| | | はるさめスープ | ベーコン とうふ | 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 |
| 金 | 16金 | ごはん | | | | こめ | |
| | | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | | |
| | | くろはんべんのおちゃフライ | くろはんべん (さば、いわし、たら) | せんちゃ | | でんぶん さとう パンこ こむぎこ コーンフラワー | だいすあぶら 塩 みりん風調味料 魚介エキス |
| | | ごもくにまめ | だいこん | こんぶ | にんじん | ごぼう こんにゃく れんこん ほししいたけ | さとう 醤油 酒 |
| | | たまごとふのすまじる | たまご とうふ | | はねぎ | たまねぎ | ふ でんぶん 鰹だし 醤油 塩 |
| 学校給食週間 | 19月 | しょくパン | | | | パン | |
| | | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | | |
| | | とりにくのこうそうパンこやき | とりにく | パセリ | にんにく | パンこ | オリーブオイル 白ワイン 塩 こしょう |
| | | ブチヴェールのサラダ (イタリアンドレッシング) | | ブチヴェール | キャベツ コーン | | イタリアンドレッシング |
| | | レンズまめとやさいのスープ | ポークウインナー レンズまめ | にんじん トマト | トマト | たまねぎ | あぶら 醤油 塩 |
| | 20火 | いちごジャム | | | いちご | みずあめ さとう | 鶏がらだし 塩 赤ワイン こしょう ローリエ |
| | | ごはん | | | | こめ | |
| | | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | | |
| | | やきしおさけ | さけ | | | | |
| | | ごまあえ | | ほうれんそう | キャベツ | さとう ごま | 醤油 |
| | | すいとん | とりにく あぶらあげ | にんじん | ねぶかねぎ | すいとん さといも | 鰹だし 醤油 塩 昆布だし |

※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!



1月 給食献立予定表

No.2

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 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のになる食品 | | 小 | | | |
| | | | 1群 魚・肉・卵・豆・豆製品 たんぱく質 | 2群 牛乳・乳製品 小魚・海藻 無機質 | 3群 緑黄色野菜 | 4群 他の野菜・果物 (きのこ・こんにゃく) | 中 | | | |
| 学校給食週間 | 21水 | ゆでぼし大いこんとぶたにくのごはん | ぶたにく | こんぶ | にんじん | だいこん ほししいたけ | こめ むぎ さとう | 醤油 みりん 昆布だし 塩 | 655 24.2 34.1 368 | 844 29.9 33.4 410 |
| | | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | | | | | |
| | | レバーいりごまつくね | とりにく とりレバー | | | たまねぎ | さとう パンこ でんぶん | ごま ラード なたねあぶら だいすあぶら | | |
| | | うずらたまごのすましる | どうふ うずらたまご | | こまつな | たまねぎ えのき | | 鰹だし 醤油 酒 塩 | | |
| | | くだもの(みかん) | | | | みかん | | | | |
| | 22木 | むぎごはん | | | | | こめ むぎ | | 610 22.9 25.4 386 | 753 26.7 22.7 396 |
| | | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | | | | | |
| | | チキンカレー | とりにく | | にんじん | たまねぎ にんにく しょうが | じゃがいも | カレーフレーク ケチャップ ウスターソース 赤ワイン カレー粉 | | |
| | | フレンチサラダ | | | | キャベツ きゅうり コーン | さとう | こめあぶら りんご酢 塩 こしょう | | |
| | | ヨーグルト | | ヨーグルト | | | | | | |
| 23金 | ごはん | | | | | | こめ | | 629 27.9 31.3 713 | 760 31.2 27.1 730 |
| | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | | | | | | |
| | あじのひものすあげ | あじ | | | | | | だいすあぶら 塩 | | |
| | キャベツとほうれんそうのいためもの | | | ほうれんそう | キャベツ | | こめあぶら | 醤油 塩 | | |
| | おけんちゃん | ちくわ あぶらあげ | | にんじん | だいこん | さといも さとう | | 醤油 酒 鰹だし みりん 和だし | | |
| 26月 | こくとういりロールパン | | | | | | パン こくとう | | 552 26.0 34.6 389 | 694 31.6 32.9 512 |
| | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | | | | | | |
| | とりにくのチリソースやき | とりにく | | | | | | チリソース 醤油 トウパンジャン 赤ワイン | | |
| | カリフローレのソテー | | | ほうれんそう | カリフローレ コーン | | バター | 塩 こしょう | | |
| | やさいスープ | | | にんじん | はくさい たまねぎ | じゃがいも | | 鶏がらだし 醤油 酒 塩 こしょう | | |
| | ミニチーズ | | チーズ | | | | | | | |
| 27火 | たきこみチャーハン | ぶたにく なると | | にんじん | たまねぎ ねぶかねぎ | こめ むぎ | ごまあぶら | 中華だし 醤油 塩 こしょう | 630 29.6 27.6 346 | 792 36.4 24.4 359 |
| | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | | | | | | |
| | のざわなまんじゅう | ぶたにく みそ とりにく だいす | | のざわな | キャベツ たまねぎ こんにゃく | こむぎこ さとう でんぶん | あぶら | 醤油 塩 | | |
| | おこげとイカのちゅうかスープ | とりにく いか | | チンゲンサイ | はくさい もやし ほししいたけ | おこげ でんぶん | ごまあぶら | 中華だし 酒 醤油 塩 こしょう | | |
| | (おこげ) | | | | | | もちごめ | あぶら 塩 | | |
| | アーモンドこざかな | | かたくちいわし | | | | さとう | アーモンドごま 醤油 | | |
| | ごはん | | | | | | こめ | | | |
| 28水 | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | | | | | 597 26.0 31.2 305 | 744 30.9 28.3 319 |
| | にしょくそぼろ(にくそぼろ) (そぼろたまご) | とりにく たまご | | | しょうが | さとう | こめあぶら | 醤油 酒 | | |
| | ゆでプロッコリー | | | プロッコリー | | | | 昆布だし 塩 醤油 | | |
| | みそけんちんじる | どうふ みそ あぶらあげ | にんじん | だいこん こんにゃく ごぼう | じゃがいも | ごまあぶら | | 鰹だし | | |
| | うどん | | | | | うどん | | | | |
| 29木 | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | | | | | 560 27.6 32.5 345 | 763 36.4 30.2 380 |
| | にくうどん | ぶたにく うずらたまご あぶらあげ | | にんじん | たまねぎ はくさい ほししいたけ ねぶかねぎ | | | 醤油 鰹だし みりん 酒 昆布だし 塩 塩 | | |
| | ちくわのてんぶら | ちくわ | あおのり | | | こむぎこ でんぶん | だいすあぶら | 塩 | | |
| | ごまいりおりひたし | | | こまつな | キャベツ | | ごま | 醤油 | | |
| | ごはん | | | | | こめ | | | | |
| 30金 | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | | | | | 631 21.0 28.8 291 | 784 24.9 26.2 302 |
| | とりにくとじがいものあげに | とりにく | | にんじん | グリンピース しょうが | じゃがいも さとう でんぶん | だいすあぶら | 醤油 酒 みりん | | |
| | とうふとわかめのみそしる | とうふ、みそ | わかめ | こまつな | たまねぎ えのきたけ | | | 鰹だし | | |
| | くだもの(りんご) | | | | | りんご | | | | |
| | ごはん | | | | | | | | | |

※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!

1月24日～30日は、全国学校給食週間です。学校給食の意義や役割などについて理解と关心を高め、より一層の充実を図ることを目的としています。
 学校給食は、明治22年（1889年）に山形県の忠愛小学校で、貧困児童を対象に無償で給食を提供したのが始まりです。
 第一小学校共同調理場では、19日から23日に、始まりの頃や昔の給食、沼津市の特産物や郷土料理を取り入れた給食を実施する予定です。

