

令和7年度



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		主にエネルギーのもことになる食品			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)
一小なし	木	むぎごはん					こめ	むぎ		752 33.8 25.0 362	
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
		マーボー豆腐	ぶたにく とうふ 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 だいず			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		
	金	ごはん					こめ			623 24.9 26.7 283	781 29.8 24.5 294
		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	だいずあぶら	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	こめあぶら ごま	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	ごはん					こめ			602 24.4 33.5 277	756 29.3 30.7 289
		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	だいずあぶら	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	ソフトめん					ソフトめん			650 23.0 29.4 396	793 27.5 27.0 430
		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	こめあぶら	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		
		やさしいコロッケ			にんじん いんげん	たまねぎ とうもろこし	じゃがいも パンこ こむぎこ さとう でんぶん	だいずあぶら パーム油	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	むぎごはん					こめ	むぎ		578 23.4 30.7 308	723 27.8 28.0 324
		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					
		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	ごはん					こめ			605 22.9 26.8 311	774 27.5 24.9 330
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
		くろはんぺんのおちゃフライ	くろはんぺん (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	だいずあぶら	塩 みりん風調味料 魚介エキス		
		ごもくにまめ	だいず	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		
		たまごとうふのすましじる	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			583 26.4 36.1 318	773 33.2 32.6 351
		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		
		プチヴェールのサラダ (イタリアンドレッシング)			プチヴェール	キャベツ コーン		あぶら	イタリアンドレッシング		
		レンズまめとやさいのスープ	ポークウイナー レンズまめ		にんじん トマト	はくさい たまねぎ セロリ にんにく	じゃがいも	こめあぶら	鶏がらだし 塩 赤ワイン こしょう ローリエ		
		いちごジャム				いちご	みずあめ さとう				
	20火	ごはん					こめ			579 27.4 28.0 316	728 32.9 25.1 334
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
		やきしおさけ	さけ					こめあぶら	塩		
		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		主にほれたいものになる食品			小	中	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
			魚・肉・卵・豆・豆腐製品 たんぱく質	牛乳・乳製品 小魚・海そう 海藻類	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B(食物繊維)	こく類 いも・砂糖 炭水化物	油脂 (種実) 脂質				
学校給食週間 ↓	21 水	ゆでぼしだ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	こめあぶら	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 だいずあぶら	醤油 酒 みりん 塩 こしょう			
		うずらたまごのすましじる	とうふ 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	こめあぶら	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					だいずあぶら	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 トウバンジャン 赤ワイン			
		カリフラワーのソテー			ほうれんそう	カリフラワー コーン		バター	塩 こしょう			
		やさしいスープ			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 だいず		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				
	アーモンドごさかな		かたくちいわし			さとう	アーモンド ごま	醤油				
28 水	ごはん					こめ				597 26.0 31.2 305	744 30.9 28.3 319	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう									
	にしよくそぼろ(にくそぼろ)	とりにく			しょうが	さとう	こめあぶら	醤油 酒				
	(そぼろたまご)	たまご				さとう でんぶん	あぶら	昆布だし 塩 醤油				
	ゆでブロッコリー			ブロッコリー				塩				
	みそけんちんじる	とうふ 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				
29 木	うどん					うどん				560 27.6 32.5 345	763 36.4 30.2 380	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう									
	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				
	ちくわのてんぷら	ちくわ	あおのり			こむぎこ でんぶん	だいずあぶら	塩				
	ごまいりおひたし			こまつな	キャベツ		ごま	醤油				
	30 金	ごはん					こめ					
ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう									
とりにくとじゃがいものあげに		とりにく		にんじん	グリーンピース しょうが	じゃがいも さとう でんぶん	だいずあぶら	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							

※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関心を高め、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。

