



1 月 給食献立予定表

行事等	日曜日	献立	アレルギー原因物質特定7品目					あか		みどり				き		調味料	栄養価	
			小麦	そば	卵	乳	落花生	エビ	カニ	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			小学校	中学校
										1群	2群	3群	4群	5群	6群			
										魚・肉・卵・豆・豆制品	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)			
小	そ	卵	乳	落花生	エビ	カニ	たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC(食物繊維)	炭水化物	脂質	脂質(%)	カルシウム(mg)				
一小・片浜中なし	8	わかめごはん																807 28.2 24.1 342
		ぎゅうにゅう																
		ちくわのいそべあげ																
		ツナとやさいのいためもの																
		じゃがいものそばろに																
鏡開き	9	ごはん																596 25.5 29.0 302
		ぎゅうにゅう																
		とりにくのみそやき																
		やさしいごまずあえ																
		おぞうに																
	10	ソフトめん																626 25.4 32.1 303
		ぎゅうにゅう																
		ミートソース																
		かいそうサラダ																
		ポテとだいのからあげ																
	14	ごはん																570 23.2 28.6 350
		ぎゅうにゅう																
		たらフライ																
		だいのいそに																
		はくさいのみそしる																
	15	ちゅうかたきこみごはん																570 21.2 28.3 276
		ぎゅうにゅう																
		のざわなまんじゅう																
		はるさめとやしのスープ																
		ぼんかん																
	16	ごはん																632 25.3 30.3 380
		ぎゅうにゅう																
		とりにくとじゃがいものあげに																
		とうふのすましじる																
		ミニチーズ																
	17	ごはん																574 21.0 29.2 374
		ぎゅうにゅう																
		わかさぎのフライ																
		あぶらあげとやさしいの ごまいため																
		ぶたにくとだいこんのもの																
学校給食週間	20	ごはん																578 27.3 29.0 320
		ぎゅうにゅう																
		やしおさけ																
		そくせきづけ																
		みそしる																

※献立表は市内統一の形式になります。本調理場は第一小、第一中、片浜中の三校分の給食を作っています。行事等で各学校の実施日を確認してください。

※物資の都合により献立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日は「共食の日」と設定されおり、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。

※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

Main table containing meal schedules, allergen information (アレルギー原因物質), food categories (献立), and nutritional values (栄養価) for each day from January 21st to 31st.

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、20日から24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。

