



1月 給食献立予定表

行事等	日・曜日	献立名	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	卵	花生	カゼン	主に体をつくるものとなる食品	主に体の調子を整えるものとなる食品	主にエネルギーのもととなる食品	1群	2群	3群			4群	5群	6群
			たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	魚・肉・卵・豆・豆製品	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	たんぱく質
木	9	菜めし						京菜 大根菜			米 麦 砂糖	米油	酒 削り節	731			
	牛乳						牛乳							731			
	鶏肉の照り焼き						鶏肉		生姜				醤油 みりん 酒	27.7			
	キャベツの和風ドレッシング和え						みそ	小松菜	キャベツ	砂糖	植物油脂	醤油 塩 錠餅エキス		27.7			
	白菜のみそ汁						豆腐 みそ		白菜 えのきたけ 根深ねぎ	さつま芋		削り節		320			
金	10	ソフトめん									ソフトめん			735			
	牛乳						牛乳							29.9			
	ミートソース						豚肉 チーズ	人参 トマト	玉ねぎ 生姜 にんにく	薄力粉 砂糖	米油	鶏がらスープ 塩 胡椒 ケチャップ ハヤシフレーク ローリエ ワイン ナツメグ 昆布だし		26.8			
	根菜チップス								ごぼう	さつま芋 じゃが芋	菜種油	塩 胡椒		334			
	わかめサラダ						わかめ		キャベツ とうもろこし	砂糖	ごま油	米酢 醤油 塩					
13月	成人の日																
火	14	ごはん							鏡開き 1月11日		米	米油	酒	758			
	牛乳						牛乳							28.9			
	鱈フライ						たら			パン粉 でん粉 コーンフレーク	菜種油	塩		23.6			
	れんこんの金平						豚肉	人参	れんこん ごぼう	ごま 砂糖	ごま油	醤油 酒 みりん 唐辛子粉		293			
	白玉雑煮						鶏肉	葉大根	大根 白菜 椎茸	白玉団子 里芋		削り節 醤油 塩 酒 昆布だし					
水	15	セルフ二色丼									米	米油		752			
	ごはん													31.0			
	鶏そぼろ						鶏肉		生姜	砂糖	米油	醤油 酒		29.9			
	炒り玉子						卵			砂糖	米油	塩		323			
	牛乳						牛乳										
みそけんちん汁						豆腐 油揚げ みそ	人参 小松菜	大根 ごぼう こんにやく	里芋	ごま油	削り節						
かむかむデー	16	中華炊きこみごはん					豚肉	人参	根深ねぎ とうもろこし にんにく 生姜	米	ごま油 ごま	醤油 酒 みりん 塩 胡椒 チンタン		718			
	牛乳						牛乳							31.6			
	ししゃもフライ						ししゃも			パン粉 小麦粉 でん粉	菜種油	塩		27.8			
	お魚団子のスープ						たら 豆腐	小松菜	白菜 もやし	砂糖		酒 醤油 塩 胡椒 チンタン 鶏がらスープ 鯛だし		423			
金	17	ごはん									米	米油		755			
	牛乳						牛乳							31.2			
	鶏肉とじゃが芋の揚げ煮						鶏肉 大豆	人参	グリーンピース 生姜	でん粉 じゃが芋 砂糖	菜種油	醤油 酒 みりん		23.4			
	かぶのみそ汁						豆腐 油揚げ みそ	小松菜	かぶ えのきたけ			削り節		329			
月	20	麦ごはん									米 麦	米油	酒	733			
	牛乳						牛乳							30.1			
	スタミナ焼き肉						豚肉 みそ	人参 には	玉ねぎ もやし にんにく 生姜	砂糖 でん粉	米油	豆板醤 酒 醤油 甜麺醤 オイスターソース みりん		24.8			
	春雨スープ						豆腐 かまぼこ	人参 小松菜	白菜	春雨	ごま油	チンタン 鶏がらスープ 塩 胡椒 醤油 中華だし		308			
火	21	セルフ親子丼									米	米油		814			
	ごはん													32.5			
	親子丼の具						鶏肉 卵	人参	玉ねぎ エリンギ 椎茸	砂糖		塩 醤油 みりん 酒 和風だし		27.0			
	牛乳						牛乳							403			
いかメンチ						いか	人参	キャベツ 生姜 にんにく	パン粉 砂糖	菜種油	塩						
もやしの磯香和え						のり	小松菜	もやし			醤油 みりん 和風だし						
水	22	切干大根と豚肉のごはん					豚肉 油揚げ	昆布	人参	大根 椎茸	米 砂糖	米油	醤油 酒 みりん 塩 和風だし	747			
	牛乳						牛乳							27.8			
	鯖のねぎソースがけ						さば		根深ねぎ	でん粉 砂糖	ごま ごま油	醤油 酒 みりん		34.1			
	豆腐となるとのすまし汁						なると 豆腐	小松菜	白菜 えのきたけ			削り節 酒 醤油 塩		328			
果物(ぼんかん)								ぼんかん									

沼津産の小松菜・
白ねぎ・大中寺芋が
登場します!





1月 給食献立予定表



早寝・早起き・朝ごはん

行事等	日・曜日	献立名	アレルギー原因物質特定7品目							調味料	栄養価 <small>エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(エネルギー%) カルシウム(mg)</small>
			あか		みどり		き				
			1群	2群	3群	4群	5群	6群			
			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・こんにやく) 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			
			小麦 卵 花生 そば	落花生 ごま							
	23	木	ごはん 牛乳 ハヤシライス キャベツとツナのソテー		牛乳 チーズ	人参 人参	玉ねぎ しめじ にんにく 生姜	米 砂糖 米油	米油	ハヤシフレック ケチャップ 胡椒 鶏がらスープ ワイン 塩 ローリエ ローズマリー 醤油 塩 胡椒 洋風だし	765 28.5 28.1 321

★1月24～30日は『全国学校給食週間』です！

ふるさと給食の日	24	金	ごはん 牛乳 鱈の干物の素揚げ プチヴェールのお浸し すいとん		牛乳	沼津産 人参 小松菜	キャベツ ごぼう 大根	米 里芋 すいとん	米油	酒 菜種油 ごま 醤油 和風だし 削り節 醤油 塩 昆布だし	742 30.0 28.9 341	
	27	月	ロールパン 牛乳 野菜コロッケ ポイルドキャベツ 鶏肉のクリームシチュー		牛乳	人参 さやいんげん 人参 ほうれん草	玉ねぎ とうもろこし キャベツ 玉ねぎ にんにく 生姜	じゃが芋 パン粉 小麦粉 砂糖 じゃが芋 小麦粉	菜種油 中濃ソース 米油 バター	中濃ソース ワイン 塩 胡椒 鶏がらスープ	758 30.7 30.9 483	
	28	火	うどん 牛乳 すきやきうどん汁 ちくわの天ぷら(磯部・カレー) もやしの香味和え		牛乳	人参 小松菜	白菜 しめじ 根深ねぎ もやし	うどん 砂糖 でん粉 薄力粉 砂糖	米油 菜種油 ごま油	醤油 削り節 みりん 酒 塩 カレー粉 醤油 米酢	730 30.8 27.1 311	
	29	水	わかめと大豆のごはん 牛乳 焼き塩鮭 キャベツのごま和え おけんちゃん		牛乳	小松菜	キャベツ 大根 ごぼう こんにやく 玉ねぎ	米 麦 水飴 砂糖 大中寺芋 砂糖	米油 ごま 醤油	酒 醤油 塩 昆布だし 醤油 醤油 酒 和風だし 塩	719 31.2 20.9 366	
明治・郷土料理	30	木	ごはん 牛乳 野菜のふっくら寄せ 塩ナムル 麻婆豆腐		牛乳	人参 さやいんげん 小松菜	玉ねぎ とうもろこし もやし 玉ねぎ 椎茸 筍 根深ねぎ 生姜 にんにく	じゃが芋 でん粉 ごま ごま油	豚脂 菜種油 ごま油	塩 塩 塩 豆板醤 酒 チンタン 鶏がらスープ 醤油 甜麺醤	769 32.5 28.2 381	
			31	金	ごはん 牛乳 鱈のかば焼き キャベツのからし和え 芋団子汁 福豆		牛乳	今年のは2月2日(日)です 小松菜	米 でん粉 砂糖 キャベツ 玉ねぎ 大根 しめじ 根深ねぎ	米油 菜種油	醤油 酒 みりん 塩 醤油 練り辛子 醤油 酒 みりん 塩 削り節	716 28.8 22.0 328

★ 材料などの都合により献立を変更することがあります。御了承ください。



24日～30日は、給食が初めて開始された当時の献立や、沼津産の地場産物、年代別の献立をアレンジした献立が登場する予定です。お楽しみに♪



今年(へび)年！

へびは食べる時に丸のみしますが、みなさんはよくかんで食べましょう！

