

令和 7 年度



1 月 給食献立予定表

給食について考えよう！

No.1 沼津市立第三中学校共同調理場

| 行事等 | 日・曜日 | 献立 | 赤 | | 緑 | | 黄 | | 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 | | | |
| | | | 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 | | 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) |
| 火 | 13 | ごはん 牛乳 鱈フライ れんこんの金平 白玉雑煮 | | 牛乳 | | | 米 | 米油 | 塩 | 754 29.3 23.9 298 |
| | 水 | 14 | ごはん 牛乳 豚キムチ 中華コーンスープ アーモンド小魚 | 豚肉 昆布 卵 豆腐 かたくちいわし | 人参 にら 玉ねぎ 根深ねぎ 大根 にんにく 生姜 白菜 玉ねぎ とうもろこし 人参 チンゲンサイ | 砂糖 ごま油 でん粉 ごま油 砂糖 アーモンド ごま | 米油 ごま油 ごま油 ごま油 ごま油 ごま油 | 醤油 塩 胡椒 酒 食酢 塩 胡椒 醤油 酒 チンタン 醤油 | 742 33.6 28.0 371 | |
| | | 木 | 15 | ごはん 牛乳 鯖の南部焼き 豚肉と根菜の甘辛炒め 豆腐と白菜のみそ汁 | 小豆 さば 豚肉 豆腐 みそ 油揚げ | 人参 生姜 れんこん ごぼう こんにゃく 玉ねぎ 白菜 根深ねぎ | 米 ごま 砂糖 ごま油 砂糖 ごま油 | 米油 ごま油 ごま油 ごま油 ごま油 ごま油 | 醤油 酒 みりん 酒 醤油 和風だし 唐辛子粉 削り節 | 756 32.6 31.3 369 |
| | | | 金 | 16 | ソフトめん 牛乳 カレーソース 大豆と小魚の唐揚げ 海藻サラダ | 豚肉 大豆 かたくちいわし わかめ 昆布 とさかのり | 人参 玉ねぎ にんにく 生姜 キャベツ とうもろこし | じゃが芋 米油 でん粉 菜種油 ごま油 砂糖 | 米油 米油 菜種油 ごま油 ごま油 ごま油 | 鶏がらスープ カレールー ウスターソース ケチャップ フルツチャツネ ワイン 塩 胡椒 塩 胡椒 米酢 醤油 塩 |
| 火 | 19 | 【昭和25年】 ロールパン いちごのジャム 牛乳 野菜のコロッケ ポイルドキャベツ ミルクスープ | | 牛乳 人参 さやいんげん | 玉ねぎ とうもろこし キャベツ キャベツ 人参 パセリ粉 ほうれん草 | ロールパン 砂糖 水あめ いちご 砂糖 じゃが芋 パン粉 小麦粉 砂糖 小麦粉 米油 バター | 米油 米油 米油 米油 米油 米油 | 酒 塩 中濃ソース ワイン 塩 胡椒 鶏がらスープ 洋風だし | 769 27.3 32.7 469 | |
| | 20 | 【明治22年・昭和17年】 ごはん 牛乳 焼き塩鮭 ゆで野菜の即席漬け すいとん | | 牛乳 塩鮭 | | 米 米油 米油 砂糖 ごま すいとん 里芋 | 米油 米油 米油 砂糖 ごま 砂糖 ごま油 | 酒 塩 醤油 米酢 塩 醤油 塩 昆布だし 削り節 | 726 32.3 27.3 315 | |
| | 21 | 【昭和60年】 セルフビビンバ ごはん 肉炒め ナムル 炒り玉子 牛乳 わかめスープ | 豚肉 卵 | 人参 ほうれん草 | にんにく 生姜 もやし | 米 砂糖 米油 砂糖 米油 でん粉 | 米油 米油 米油 砂糖 米油 でん粉 | 醤油 酒 醤油 塩 塩 チンタン 鶏がらスープ 醤油 塩 胡椒 | 728 35.7 28.9 358 | |
| | 22 | 【平成17年】 ごはん のりふりかけ 牛乳 鶏肉の唐揚げ キャベツの辛子和え おけんちゃん | 鰹削り節 のり 牛乳 鶏肉 ちくわ 油揚げ | 抹茶 小松菜 人参 | にんにく 生姜 キャベツ 大根 ごぼう こんにゃく | 米 砂糖 でん粉 里芋 砂糖 | 米油 米油 菜種油 米油 砂糖 | 塩 醤油 酒 みりん 塩 醤油 練り辛子 醤油 酒 和風だし | 800 30.8 26.2 361 | |
| 金 | 23 | 【令和8年】 ごはん 牛乳 鰹の干物の素揚げ キャベツとほうれん草の炒め物 根菜のごまキムチ汁 | あじの干物 豚肉 豆腐 みそ | ほうれん草 人参 にら | キャベツ 大根 ごぼう こんにゃく 根深ねぎ 白菜 唐辛子 生姜 | 米 米油 菜種油 じゃが芋 砂糖 | 米油 米油 菜種油 ごま ごま | 酒 塩 醤油 和風だし 酒 チンタン 削り節 塩 にんにく 食酢 | 722 33.5 28.4 728 | |

沼津産の小松菜・根深ねぎ・ほうれん草が登場します！

全国学校給食週間



| 行事等 | 日・曜日 | 献立 | 赤 | | 緑 | | 黄 | | 調味料 | 栄養価 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) |
|---------|------|------------------|----------------------|-------------------------|-------------------|---|----------------------|------------------|---|---|
| | | | 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 | | | |
| | | | 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 | | |
| ふると給食の日 | 26月 | セサミトースト | | | | | パン 砂糖 | ごま バター | | 769 24.1 36.2 408 |
| | | 黒糖入りパン | | | | | パン 黒砂糖 | | | |
| | | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | |
| | | トマトシチュー | ウインナー | | 人参 トマト | 玉ねぎ マッシュルーム にんにく | じゃが芋 | 米油 | ケチャップ デミグラスソース ウスターソース チキンブイヨン ワイン 塩 胡椒 | |
| | | プチヴェールのサラダ | | | プチヴェール | キャベツ どうもろこし | 砂糖 | 米油 | りんご酢 塩 胡椒 | |
| 火 | 27 | うどん | | | | | うどん | | | 748 32.5 26.0 332 |
| | | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | |
| | | すきやきうどん | 豚肉 | | 人参 | 白菜 しめじ 根深ねぎ | 砂糖 | 米油 | 醤油 削り節 みりん 酒 | |
| | | ちくわの天ぷら(いそべ・カレー) | ちくわ | のり | | | 小麦粉 でん粉 | | カレー粉 塩 | |
| | | もやしのごま酢和え | | | 小松菜 | もやし | 砂糖 | ごま ごま油 | 醤油 りんご酢 塩 | |
| 水 | 28 | 果物(ぼんかん) | | | | ぼんかん | | | | 712 30.0 35.5 358 |
| | | 切り干し大根と豚肉のごはん | 豚肉 | 昆布 | 人参 | 大根 椎茸 | 米 麦 砂糖 | ごま 米油 | 醤油 酒 みりん 塩 和風だし | |
| | | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | |
| | | 鯖のみかん煮 | さば | | | みかん | 砂糖 | | 醤油 塩 鰹・昆布だし | |
| | | キャベツのお浸し | | | 小松菜 | キャベツ | | | 醤油 和風だし | |
| 四月中なし | 29木 | うずら卵のすまし汁 | 豆腐 うずら卵 | | 人参 葉ねぎ | 玉ねぎ | | | 醤油 酒 塩 削り節 | 809 29.8 29.3 320 |
| | | ごはん | | | | | 米 | 米油 | | |
| | | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | |
| | | 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 | じゃが芋 砂糖 でん粉 | 菜種油 | 醤油 酒 みりん | |
| | | 豆腐とわかめのみそ汁 | 豆腐 みそ | わかめ | 小松菜 | 玉ねぎ しめじ | | | 削り節 | |
| 金 | 30 | 炊き込みチャーハン | 焼き豚 なると | | 人参 | 玉ねぎ 根深ねぎ | 米 | ごま油 | 醤油 酒 チンタン 塩 胡椒 | 732 37.9 23.4 277 |
| | | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | |
| | | さわらの甘辛ソースがけ | さわら | | | | でん粉 砂糖 | | 塩 胡椒 酒 豆板醤 醤油 米酢 甜麺醬 | |
| | | おこげとイカの中華スープ | いか 鶏肉 | | チンゲンサイ | 白菜 もやし 椎茸 | おこげ でん粉 | ごま油 | 酒 チンタン 中華だし 醤油 塩 胡椒 | |

※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。

※海藻や小魚は、えび・かにが生息する地域で採取しています。

あけましておめでとうございます

今年はうま年!



うまのように野菜を
たっぷり食べよう!



箸をうまく使いこなして
きれいに食べよう!



よく味わってうま味
を感じよう!

学校給食の意義や役割について
の理解を深めて、関心を高めるための週間です。
年代別の給食を現代にアレンジした
献立が登場します。また先生達の給食の
思い出を紹介する予定です。お楽しみに♪



今年は19~23日に行います!

全国学校給食週間

朝型生活を心がけよう

学校の定期テストも入学試験も午前中から行われます。
テスト勉強などで夜ふかしをしていませんか?テストで勉強
の成果を発揮するためにも、早寝・早起き・朝ごはんを
心がけ、朝型生活を心がけましょう。



試験前のとある夜

