

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 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のとなる食品		主にエサのものとなる食品			
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	ごく類	油脂(種実)		
			魚・肉・卵・豆・豆製品 たんぱく質	牛乳・乳製品 小魚・海そう 無穀質	緑黄色 野菜 カロテン	その他野菜・果物 (きのこ・こんにゃく) ビタミン(食物繊維)	ごく類 いも・砂糖 炭水化物	油脂(種実) 脂質	ごま 米	米油		
	13 火	ごはん 牛乳 鱈フライ れんこんの金平 白玉雑煮		牛乳			パン粉 でん粉 コーンフレーク	菜種油	塩		754 29.3 23.9 298	
	14 水	ごはん 牛乳 豚キムチ 中華コーンスープ アーモンド小魚	牛乳	豚肉	人参	れんこん ごぼう	砂糖	ごま ごま油	醤油 酒 みりん 唐辛子粉		742 33.6 28.0 371	
	15 木	ごはん 牛乳 鰯の南部焼き 豚肉と根菜の甘辛炒め 豆腐と白菜のみそ汁	牛乳	豚肉	昆布 人参	にら 玉ねぎ 根深ねぎ 大根 にんにく 生姜 白菜	砂糖	ごま油	醤油 塩 胡椒 酒 食酢		756 32.6 31.3 369	
	16 金	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	牛乳	豚肉	人参	生姜 れんこん ごぼう こんにゃく	砂糖	ごま油	酒 醬油 和風だし 唐辛子粉		762 33.5 29.5 453	
	19 月	【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	玉ねぎ とうもろこし	じゃが芋	米油	鶏がらスープ カレーフレーク ウスターソース ケチャップ フルーツチャツネ ワイン 塩 胡椒		769 27.3 32.7 469	
全 国 学 校 給 食 週 間	20 火	【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	豚肉	人参	玉ねぎ とうもろこし さやいんげん	じゃが芋 パン粉 小麦粉 砂糖	菜種油	塩 中濃ソース		726 32.3 27.3 315	
	21 水	【昭和60年】 セルフピビンバ ごはん 肉炒め ナムル 炒り玉子 牛乳 わかめスープ	牛乳	豚肉	人参	キャベツ きゅうり にんにく 生姜	砂糖	ごま	醤油 米酢 塩		728 35.7 28.9 358	
	22 木	【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	牛乳	鰹削り節 のり	抹茶	砂糖	すいとん 里芋	醤油 塩 昆布だし 削り節		800 30.8 26.2 361		
	23 金	【令和8年】 ごはん 牛乳 鰯の干物の素揚げ キャベツとほうれん草の炒め物 根菜のごまキムチ汁	牛乳	あじの干物	ほうれん草	砂糖	米	米油	酒		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!



1月 給食献立予定表

元気の基本! 早寝・早起き・朝ごはん
No.2 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のとなる食品					
			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 無穀質	緑黄色 野菜 カラテン	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)	ごく類 いも・砂糖 炭水化物	油脂 (種実) 脂質				
ふるさと給食の日	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 ティング ラスソース ウスターーソース 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	とうもろこし	砂糖	米油	りんご酢 塩 胡椒			
27火	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			
28水	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	712 30.0 35.5 358		
	果物(ばんかん)				ぽんかん							
	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	米油	醤油 酒 みりん 塩 和風だし			
	牛乳		牛乳									
四中なし 木	鯖のみかん煮	さば			みかん		砂糖		醤油 塩 鰹・昆布だし	809 29.8 29.3 320		
	キャベツのお浸し			小松菜	キャベツ				醤油 和風だし			
	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			
	ごはん						米	米油				
29木	牛乳		牛乳							732 37.9 23.4 277		
	鶏肉とじゃが芋の揚げ煮	鶏肉 大豆		人参	グリンピース 生姜	じゃが芋	菜種油	醤油 酒 みりん				
	豆腐とわかめのみぞ汁	豆腐 みぞ	わかめ	小松菜	玉ねぎ しめじ	砂糖 でん粉			削り節			
	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				
30金	牛乳		牛乳							732 37.9 23.4 277		
	さわらの甘辛ソースかけ	さわら					でん粉 砂糖		塩 胡椒 酒 豆板醤 醤油 米酢 甜麵醤			
	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!



よく味わってうます味を感じよう!

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♪

全国学校給食週間

朝型生活を心掛けよう

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・朝ごはんを心掛け、朝型生活を心掛けましょう。



試験前のとある夜

