

月目標【地場産物を味わおう】

行事等	日・曜日	献立		あか		みどり		き		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のになる食品				
				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			
	2月	ロールパン		脱脂粉乳				ロールパン			747	
		牛乳		牛乳							36.5	
		鮭のハーブ焼き	鮭					オリーブ油	ワイン ローズマリー バジル 塩	32.7		
		ポテトとひよこ豆のからあげ		ひよこ豆			じゃが芋 澱粉	菜種油	塩 こしょう	380		
		鶏肉と白菜のクリームスープ	鶏肉	牛乳	人参 ほうれん草	玉ねぎ 白菜 コーン	小麦粉	バター 米油	鶏ガラスープ ワイン 塩 こしょう			
	4月	麦ごはん					米 麦	米油			739	
		牛乳		牛乳							27.5	
		おろしハンバーグ	鶏肉 豚肉 大豆タンパク			大根 玉ねぎ 生姜	ブドウ糖	油	醤油 みりん	24.7		
		ツナと春雨の炒め物	きはだまぐろ		人参	キャベツ	春雨	米油	かつおだし 醤油 みりん こしょう	500		
		豆腐とじゃが芋の味噌汁	豆腐 油揚げ みそ			えのきたけ 小松菜	じゃが芋		かつお・さば節			
三中 給食なし	5月	ごはん					米	米油			784	
		牛乳		牛乳							28.5	
		いかの五色揚げ煮	いか ひよこ豆		人参	グリーンピース 生姜	じゃが芋 澱粉 砂糖	菜種油	醤油 酒 ケチャップ	27.4		
		豆腐とキャベツの味噌汁	豆腐 油揚げ みそ		小松菜	玉ねぎ キャベツ			かつお・さば節	328		
三中 1,2年生 JK組 給食なし かみかみ 献立	6月	ごはん					米	米油			776	
		牛乳		牛乳							24.5	
		中華丼	豚肉		人参 小松菜	白菜 玉ねぎ にんにく 干し椎茸 筍 生姜	澱粉	ごま油	醤油 酒 塩 こしょう 鶏ガラ出汁 オイスターソース	24.6		
		しらす入りシューマイ	すけどうら 大豆タンパク	静岡県産しらす		玉ねぎ キャベツ 生姜	小麦粉 澱粉 砂糖	豚脂	ホタテエキス 牡蠣エキス 塩	308		
		大学芋					薩摩芋 砂糖	菜種油	醤油 みりん			
	9月	ロールパン		脱脂粉乳				ロールパン			743	
		牛乳		牛乳							31.6	
		チキンマカロニグラタン	鶏肉 白いんげん豆	牛乳 チーズ	人参 ほうれん草	玉ねぎ マッシュルーム	じゃが芋 小麦粉 砂糖 マカロニ	米油 バター	鶏ガラスープ ワイン コンソメ 塩 こしょう	30.5		
		海藻サラダ		6種海藻		キャベツ コーン	砂糖	ごま油	醤油 米酢 塩	437		
		海藻サラダには、『わかめ・荳わかめ・昆布・赤とさかのり・白とさかのり・白ふのり』の6種の海藻を使っています。彩りや食感の違いを楽しんで下さい										
	10月	麦ごはん					米 麦	米油			716	
		牛乳		牛乳							30.6	
		さわらのごまだれかけ	さわら			生姜	砂糖	ごま	酒 みりん 醤油	24.4		
		五目煮豆	大豆	昆布	人参	ごぼう こんにゃく	砂糖	米油	醤油 酒 みりん	324		
		お麩のすまし汁	豆腐 なんと		葉ねぎ	玉ねぎ 大根 えのきたけ	焼き麩		醤油 みりん 塩 かつお・さば節			
	11月	ごはん					米	米油				
		牛乳		牛乳								
		にこみおでん	鶏肉 黒はんぺん ちくわ 生揚げ	昆布	人参	こんにゃく 大根	じゃが芋		かつお・さば節 醤油 塩 酒 みりん 昆布だし	724		
		きびなごフライ(3本)		きびなご			パン粉	米油	塩	28.7		
		ほうれん草とキャベツのごま和え			ほうれん草	キャベツ	砂糖	ごま	醤油	25.7		
	12月	のりふりかけ		のり	抹茶		とうもろこし 澱粉 砂糖		鰹節粉 削り節 塩	440		
		にこみおでんには、静岡おでんでも有名な『黒はんぺん』を使っています。皮や骨も捨てることなくすり身に混ぜ込むことで、栄養価の高い黒色のはんぺんになります										
		雑穀ごはん						米 五穀米	米油			713
		牛乳		牛乳							30.9	
		鶏肉のスタミナ焼き	鶏肉 みそ			にんにく 生姜	砂糖		醤油 酒 塩 唐辛子粉	28.3		
	1月	キャベツと小松菜の煮浸し			小松菜	キャベツ			かつおだし かつお節 醤油 酒	306		
		芋団子汁	豚肉 油揚げ		人参	大根 ごぼう 根深ねぎ	芋団子		かつお・さば節 醤油 みりん 塩			
		五穀米は、『胚芽米・黒米・赤米・緑米・もち米』の5種類のお米を使っています。										
		ソフト麺						ソフト麺				746
		牛乳		牛乳							32.8	
	2月	ミートソース	豚肉		人参	玉ねぎ 生姜 にんにく	砂糖	米油	鶏ガラスープ ワイン デミソース 塩 こしょう ナツメグ ローリエ	23.6		
		薩摩芋のマヨネーズサラダ				きゅうり コーン	薩摩芋	ノンエッグマヨネーズ	りんご酢 塩 こしょう	403		
		ヨーグルト		ヨーグルト								
		ロールパン		脱脂粉乳				ロールパン				
		牛乳		牛乳								
ふるさと 給食週間 丹那牛乳	3月	グラシュー	豚肉 白いんげん豆		人参 赤パプリカ	玉ねぎ 黄パプリカ	じゃが芋	オリーブ油	トマトソース ハヤシフレーク ワイン 鶏ガラスープ 塩 こしょう パプリカ粉	743		
		花野菜サラダ			ブロッコリー	カリフラワー キャベツ コーン	砂糖	米油	塩 こしょう パプリカ粉	31.1		
		丹那牛乳クレープ	卵 ゼラチン	丹那牛乳			小麦粉 澱粉 砂糖	マーガリン	りんご酢 塩 こしょう	355		
		16日～20日 ふるさと給食週間のため、沼津産や近隣の食材を集めた献立を予定しています。										

※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・しらたきは、体内でのたらしに合わせて4群に分類しています。

※2群表記の魚は、魚卵を含む可能性があります。

月目標【地場産物を味わおう】

行事等	日・曜日	献立	あか		みどり		き		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		
四中 2年生 給食なし ふるさと 給食週間 お米	17 火	麦ごはん					米 麦	米油	酒	710 23.2 26.6 287
		牛乳		牛乳						
		ポークカレー	豚肉		人参 トマト	玉ねぎ にんにく 生姜	じゃが芋	米油	カレーフレーク ウスターソース ケチャップ 塩 ワイン こしょう 鶏ガラスープ ローリエ	
		ほうれん草とコーンのサラダ			ほうれん草	キャベツ コーン			イタリアンドレッシング (トマト・玉ねぎ使用)	
四中 2年生 給食なし ふるさと 給食の日 沼津茶	18 水	ごはん					米	米油		785 28.9 34.5 362
		牛乳		牛乳						
		鶏肉のおちやめ揚げ	鶏肉		沼津茶	生姜	澱粉 米粉	菜種油 ごま	塩 醤油 酒	
		さつま揚げとキャベツの炒め物	さつま揚げ		小松菜	キャベツ		米油	醤油 塩	
ふるさと 給食週間 西浦産 みかん	19 木	里芋のけんちん汁	豆腐 油揚げ		人参	大根 こんにゃく 根深ねぎ	里芋	ごま油	かつお・さば節 醤油 塩	723 23.6 27.3 446
		吹き寄せおこわ	鶏肉			ぶなしめじ こんにゃく	米 砂糖	栗	醤油 塩 昆布だし	
		牛乳		牛乳						
		さつまいもコロッケ	大豆タンパク				薩摩芋 砂糖 パン粉	菜種油	塩	
ふるさと 給食週間 大中寺いも	20 金	かきたま汁	卵 豆腐		小松菜	しいたけ 玉ねぎ 根深ねぎ	澱粉		かつお・さば節 昆布だし 醤油 塩	785 29.8 34.1 373
		みかん				西浦産みかん				
		ごはん					米	米油		
		牛乳		牛乳						
和食の日	24 火	さばの味噌焼き	さば 味噌			生姜	砂糖		醤油 みりん 酒	751 29.6 32.7 367
		白菜のおひたし			小松菜	白菜			醤油	
		大中寺いもと厚揚げの煮物	鶏肉 生揚げ		人参	こんにゃく ごぼう	大中寺いも 砂糖	ごま油	醤油 酒 かつおだし	
		ごはん					米	米油		
	25 水	牛乳		牛乳						772 28.2 33.9 301
		みそラーメン	豚肉 みそ		人参 葉ねぎ	玉ねぎもやし キャベツ にんにく 生姜 コーン		ごま油	豆板醤 鶏ガラスープ 酒	
		春巻き	豚肉		人参	玉ねぎ キャベツ 生姜 干し椎茸	春雨 米粉 小麦粉	豚脂 菜種油	醤油 ポークパイオン	
		きゅうりと大根のごま酢和え				きゅうり 大根	砂糖	ごま油 ごま	塩 醤油 米酢	
	26 木	ごはん					米	米油		742 28.4 23.0 384
		牛乳		牛乳						
		肉じゃが	豚肉		人参	玉ねぎ 白滝 グリンピース	じゃが芋 砂糖	米油	醤油 酒 みりん かつおだし	
		ししゃもの竜田揚げ(2本)		ししゃも		生姜	澱粉 砂糖	菜種油	醤油 みりん かつおエキス 昆布エキス	
	27 金	キャベツの赤しそ和え			小松菜	キャベツ			赤しそごはんの素 塩	714 31.1 32.5 384
		すき焼き炊込みご飯	牛肉		人参	生姜 白滝 ごぼう	米 砂糖	米油 ごま	醤油 酒 かつおだし	
		牛乳		牛乳						
		かつお入り厚焼き卵	卵 かつお				砂糖 澱粉	大豆油	みりん かつおだし 醤油 塩 昆布エキス	
	30 月	豆腐と白菜の味噌汁	豆腐 みそ		小松菜	白菜 玉ねぎ ぶなしめじ			かつお・さば節	714 27.3 31.0 370
		抹茶玄米まんじゅう	小豆		静岡県産抹茶	寒天	静岡県産玄米 砂糖		塩	
		黒糖ロールパン		脱脂粉乳			黒糖ロールパン			
		牛乳		牛乳						
	30 月	トマトソース入りメンチカツ	豚肉 大豆タンパク		静岡県産トマト	玉ねぎ	パン粉 砂糖 とうもろこし澱粉	菜種油	ケチャップ 野菜エキス 塩 こしょう	714 27.3 31.0 370
		ボイルドサラダ				キャベツ きゅうり コーン	砂糖	米油	塩 こしょう 米酢	
		ラビオリスープ	ラビオリ(豚肉)		小松菜	大根 白菜	(小麦粉)		鶏ガラスープ 醤油 塩 こしょう	

※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・しらたきは、体内でのたらしに合わせて4群に分類しています。

※2群表記の魚は、魚卵を含む可能性があります。