

行事等	日・曜日	献立	あか		みどり		き		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	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・こんにゃく)	こく類 いも・砂糖	油脂 (種実)				
三学期給食開始	9金	ソフト麺					麺			802 34.2 27.8 521		
		牛乳		牛乳								
		つけナポリタン	豚肉		にんじん ピーマン	玉ねぎ にんにく		米油	鶏ガラスープ・チンタン			
					トマト				洋風だし・トマトケチャップ 塩・こしょう・パセリ			
		さつまいもと大豆の唐揚げ	大豆	煮干し	パプリカ		さつまいも	カシューナッツ	塩・こしょう			
							でん粉	菜種油				
		ヨーグルト		ヨーグルト			砂糖					
13火	13火	ご飯					米			784 34.6 25.3 305		
		牛乳		牛乳								
		二色そばろ	豚肉			しょうが	砂糖		しょうゆ・酒			
			卵									
		ほうれん草のごま和え			ほうれん草	キャベツ		ごま	しょうゆ			
		お雑煮風すまし汁	鶏肉・なるど		葉ねぎ	大根	白玉団子		鰯だし・しょうゆ・塩・酒			
			油揚げ			干し椎茸			昆布だし・和風だし			
14水	14水	トマトライス	鶏肉		にんじん	玉ねぎ	米	米油	トマトケチャップ・鶏ガラスープ	758 33.1 31.0 464		
						マッシュルーム		バター	塩・こしょう・ワイン			
		牛乳		牛乳								
		ししゃものフライ	ししゃも				パン粉・小麦粉	菜種油				
		鱈のつみれスープ	鱈のつみれ	わかめ	にんじん	大根・えのきだけ			ワイン・鶏ガラスープ・しょうゆ・塩			
					葉ねぎ	えりんぎ・玉ねぎ			チンタン・洋風だし			
		型抜きチーズ		チーズ								
15木	15木	ご飯					米	米油		743 32.3 27.9 282		
		牛乳		牛乳								
		鰯のみそ焼き	鰯・みそ			しょうが	砂糖		塩・酒・みりん			
		ごぼうと蓮根のきんぴら	豚肉			ごぼう・蓮根	砂糖	ごま・ごま油	しょうゆ・酒・みりん			
		肉団子汁	鶏肉団子		にんじん	もやし・玉ねぎ			ブイヨン・チンタン・酒・塩			
			みそ		にら	大根			こしょう・中華だし			
16金	16金	ご飯					米	米油		874 33.5 34.6 382		
		牛乳		牛乳								
		親子丼の具	卵・鶏肉		にんじん	玉ねぎ・干し椎茸	砂糖		しょうゆ・酒・みりん			
			なると			グリーンピース			和風だし			
		鰯のカリカリフライ	鰯				小麦粉・パン粉	菜種油				
		キャベツのガーリックソテー	ペーパン	ちんげん菜	キャベツ・とうもろこし・にんにく			米油	ワイン・洋風だし・塩・こしょう			
19月	19月	ご飯					米			709 32.9 27.5 357		
		牛乳		牛乳								
		スタミナ焼き肉	豚肉		パプリカ	にんにく・しょうが	でん粉	米油	酒・豆板醤・中華だし			
			みそ		にら	玉ねぎ		ごま	甜麺醤・しょうゆ			
		ポイルドキャベツ				キャベツ						
			うずらの卵		葉ねぎ	きくらげ・もやし			鶏ガラスープ・チンタン			
		中華スープ		豆腐・なるど	にんじん	大根			しょうゆ・中華だし・塩・こしょう			
ふるさと給食	20火	丸型パン		脱脂粉乳			パン	マーガリン		777 29.1 38.1 561		
		牛乳		牛乳								
		ハンバーグ・ソース	鶏豚ハンバーグ						ソース・トマトケチャップ			
		じゃがいもバター					じゃがいも	バター	塩・こしょう			
		チーズ	鶏肉	牛乳	にんじん	玉ねぎ・白菜		米油	ワイン・ホワイトソース・塩・こしょう			
		チーズ			チーズ	とうもろこし			クリームコーン・鶏ガラスープ・ローリエ			
21水	21水	ご飯					米			724 24.2 20.9 309		
		牛乳		牛乳								
		肉じゃが	豚肉		にんじん	玉ねぎ・こんにゃく	じゃがいも		酒・しょうゆ・みりん			
						グリーンピース	砂糖		和風だし・昆布だし			
		白菜のお浸し			ほうれん草	白菜			しょうゆ			
		お茶わかめのふりかけ		しらす干し・わかめ	お茶			ごま	塩			
		豆乳プリン	豆乳				砂糖					

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-%>)		
			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				
木	22	うどん					麺			701 32.7 32.2 386		
		牛乳		牛乳								
		鱈の天ぷら	鱈				小麦粉	菜種油				
		うどん汁	鶏肉・なると	にんじん	玉ねぎ・ねぎ				鰹だし・しょうゆ・みりん			
			油揚げ		ごぼう・干し椎茸				塩・和風だし・昆布だし			
		ハムと野菜の炒め物	ハム	ほうれん草	キャベツ		米油	塩・こしょう・洋風だし				
				パプリカ								
金	23	アーモンド小魚	小鰯				アーモンド			716 26.1 25.4 395		
		切り干し大根と豚肉のご飯	豚肉		切り干し大根	米・大麦	ごま	しょうゆ・酒・塩				
			油揚げ		干し椎茸	砂糖		和風だし				
		牛乳	牛乳									
		そぼろ入り厚焼き卵	卵・鶏肉									
		豆腐のみそ汁	豆腐	にんじん	玉ねぎ	里芋		鰹だし・昆布だし				
		みそ			根深			和風だし				
月	26	みかん			みかん					697 30.7 17.9 294		
		ご飯				米	米油					
		牛乳	牛乳									
		焼き塩鮭	塩鮭									
		ひじきの炒め物	かまぼこ	ひじき	蓮根・こんにゃく	砂糖	米油	しょうゆ・酒・みりん・和風だし				
		すいとん	鶏肉・なると	かぼちゃ	大根・しめじ	すいとん		鰹だし・しょうゆ				
			油揚げ		干し椎茸・ねぎ			塩・昆布だし・和風だし				
火	27	すりおろしりんごゼリー			りんご	砂糖				708 33.9 36.0 464		
		ロールパン				パン・黒糖						
		牛乳	牛乳									
		ミートグラタン	牛肉	チーズ	にんじん	玉ねぎ・しょうが	マカロニ	米油	デミグラスソース・ワイン			
			豚肉		トマト	マッシュルーム	じゃがいも		鶏ガラスープ・塩・ローリエ			
						にんにく	砂糖		こしょう・洋風だし			
		こんにゃくサラダ		わかめ・昆布	キャベツ・こんにゃく	砂糖	ごま油	しょうゆ・酢・塩				
水	28			とさかのり	どうもろこし					739 29.2 24.2 415		
		えびピラフ	えび	にんじん	玉ねぎ・こんにゃく	米	バター	ワイン・鶏ガラスープ・洋風だし				
					どうもろこし・グリンピース			塩・こしょう				
		牛乳	牛乳									
		イカメンチカツ	いか			パン粉・小麦粉	菜種油					
		青のり団子のスープ	青のり入りみれ	小松菜	白菜・大根				鶏ガラスープ・チンタン			
			鶏肉・なると		えのきだけ			しょうゆ・酒・塩				
木	29	ご飯				米				702 28.7 22.6 288		
		牛乳	牛乳									
		油淋鶏	鶏肉	葉ねぎ	にんにく・しょうが	でん粉・砂糖	菜種油	しょうゆ・酒・酢				
		もやしの中華サラダ		小松菜	もやし	砂糖	ごま・ごま油	しょうゆ・酢				
			わかめ	葉ねぎ	大根・玉ねぎ	春雨		鶏ガラスープ・チンタン				
		春雨のスープ		にんじん	えのきだけ			中華だし・しょうゆ・塩				
金	30	ご飯				米	米油			732 25.8 25.6 296		
		牛乳	牛乳									
		豚肉	にんじん	玉ねぎ	じゃがいも	米油		フルーツチャツネ・洋風だし				
		カレーライス			にんにく・しょうが			塩・鶏ガラスープ・ソース				
		キャベツのオイスター・ソース炒め	えび	ちんげん菜	キャベツ・こんにゃく		米油	カレー粉・カレーフレーク				
		福神漬け			大根・きゅうり・なす・蓮根			こしょう・ソース・ワイン・塩				

(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。)

明けましておめでとうございます。今年も、心身ともに健やかな1年でありますようにと願っております。愛鷹中学校の給食室では、1月26日(月)から1月30日(金)までの5日間を学校給食週間としました。給食の歴史や未来について生徒と会話を広がることを期待しています。また、ふるさと給食の日には、沼津産のブチヴェールを使用する予定です。給食室では、安全でおいしい給食を提供するために、スタッフ一同、心新たにして日々の研鑽に励みたいと考えています。今年もよろしくお願い致します。

早寝・早起き・朝ご飯