

行事等	日・曜日	献立	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 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg)
			小麦	卵	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1料理のものとなる食品			
			そば	牛乳	1群	2群	3群	4群	5群	6群		
給食開始	9木	ソフト麺								麺		
		牛乳				牛乳						
		つけナポリタン				ウインナー		にんじん	玉ねぎ		サラダ油	鶏ガラスープ・チンタン
		ポテトと小魚の唐揚げ				豚肉		ピーマン	にんにく			洋風だし・トマトケチャップ
10金	ご飯									米		
	牛乳					牛乳						
	二色そば					豚肉			しょうが	砂糖		しょうゆ・酒
	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・なると		葉ねぎ	大根・しいたけ	白玉団子		鰹だし・しょうゆ・塩・酒
14火	渦巻きパン						脱脂粉乳			パン	マーガリン	
	牛乳						牛乳					
	ポークビーンズ					豚肉		にんじん	玉ねぎ	じゃがいも	サラダ油	鶏ガラスープ・ワイン・塩
	キャベツのマヨネーズ和え					いんげん豆		トマト	にんにく			トマトケチャップ・こしょう
15水	切干大根と豚肉のご飯					豚肉			切干大根	米・大麦	ごま	しょうゆ・酒・塩
	牛乳					油揚げ			しいたけ	砂糖		和風だし
	さつまあげのあんかけ							にんじん	玉ねぎ・とうもろこし		油	しょうゆ・みりん
	豆腐のみそ汁					油揚げ・豆乳		葉ねぎ	いんげん	砂糖・でん粉		酒
	甘夏ゼリー					みそ・豆腐		にんじん	玉ねぎ・大根			鰹だし・昆布だし
16木	ご飯									米	サラダ油	
	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
	小松菜のしょうが炒め								グリーンピース	砂糖		和風だし・昆布だし
17金	きびなごのフライ					さつま揚げ		小松菜	キャベツ・しょうが		サラダ油	しょうゆ・塩・こしょう
	ご飯									パン粉・小麦粉	油	
	牛乳											
	豚キムチ					豚肉		にんじん	キャベツ・もやし	砂糖	サラダ油	酒・キムチ・トウバンジャン
	うずらの卵のスープ							にら	にんにく・しょうが	でん粉	ごま油	しょうゆ・塩・こしょう
ふるさと給食	うずらの卵のスープ					うずらの卵	わかめ	葉ねぎ	大根・玉ねぎ			鶏ガラスープ・チンタン
	かまぼこ											中華だし・しょうゆ・塩
	ご飯									米		
	牛乳										サラダ油	
21火	鶏肉のチリソース焼き					鶏肉						チリソース・しょうゆ
	小松菜のお浸し							小松菜	キャベツ		ごま	こしょう・トウバンジャン・ワイン
	大中寺芋のみそ汁					豚肉		にんじん	玉ねぎ・大根	大中寺芋		しょうゆ
	ご飯					みそ			ねぎ			チンタン・酒・塩
	親子丼の具											こしょう・中華だし
21火	ご飯									米	サラダ油	
	牛乳						牛乳					
	ししゃものフライ					卵		にんじん	玉ねぎ	砂糖		しょうゆ・酒・みりん
	キャベツの酢の物					鶏肉			しいたけ			和風だし
合わせ酢					なると			グリーンピース				
合わせ酢					ししゃも				小麦粉・パン粉	油		
合わせ酢								キャベツ・きゅうり				
合わせ酢									砂糖		酢	

(都合により食材等献立内容を変更することがあります。)

行事等	日・曜日	献立	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 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)
			小麦	卵	牛乳	エビ	1群	2群	3群	4群	5群	6群		
			そば	卵白	乳	カニ	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)		
水	22	ご飯									米	サラダ油		670
	牛乳						牛乳							25.8
	鯖のみそだれがけ						鯖・みそ		しょうが	砂糖		酒・塩・みりん・和風だし	22.6	
	ちんげん菜のごま油炒め						茎わかめ	ちんげん菜	キャベツ・とうもろこし		ごま油	中華だし・塩・こしょう	312	
	けんちん汁						油揚げ	にんじん	大根・蓮根 こんにゃく・ねぎ	さつまいも	ごま油	鰹だし・塩・和風だし しょうゆ・昆布だし		
木	23	トマトライス					ベーコン	にんじん	玉ねぎ マッシュルーム	米	サラダ油	トマトケチャップ・鶏ガラスープ 塩・こしょう・ワイン	718	
	牛乳						牛乳						25.2	
	いかメンチカツ						いか			パン粉・小麦粉	油		26.2	
	えび団子のスープ						えび団子	小松菜	もやし・とうもろこし 大根・えのきだけ			鶏ガラスープ・チンタン しょうゆ・酒・塩・中華だし	375	
金	24	うどん									うどん		700	
	牛乳						牛乳						28.0	
	かき揚げ							にんじん	玉ねぎ	米粉	油		33.3	
	うどん汁						鶏肉	にんじん	玉ねぎ・ねぎ			鰹だし・しょうゆ・みりん	460	
	ハムと野菜の炒め物						油揚げ なると		ごぼう・しいたけ			塩・和風だし・昆布だし		
学校給食週間	27	月	ご飯								米	サラダ油		780
		牛乳						牛乳						36.4
		焼き塩鯖						塩鯖						28.0
		ひじきの炒め煮						大豆	ひじき	蓮根・こんにゃく	砂糖	サラダ油	しょうゆ・酒・みりん 和風だし	309
	28	火	黒糖入り食パン						脱脂粉乳		パン・黒砂糖	マーガリン		676
		牛乳						牛乳						30.7
		ミートグラタン						牛肉 豚肉	にんじん トマト	玉ねぎ・しょうが マッシュルーム	マカロニ じゃがいも	サラダ油	デミグラスソース・ワイン 鶏ガラスープ・塩・ローリエ	33.8
	カリフローレのサラダ								にんにく	砂糖	サラダ油	こしょう・洋風だし 酢・塩・こしょう	456	
	29	水	チキンピラフ					鶏肉		マッシュルーム とうもろこし	米	サラダ油 バター	鶏ガラスープ・洋風だし ワイン・塩・こしょう	713
		牛乳						牛乳						27.7
鰯のかりかりフライ								いわし		米粉・でん粉	油		32.7	
鯖のつみれスープ						たらこのつみれ	わかめ	にんじん 葉ねぎ	大根・えのきだけ 玉ねぎ			ワイン・鶏ガラスープ・しょうゆ・塩 チンタン・洋風だし	333	
30	木	ご飯									米	サラダ油		858
	牛乳						牛乳						29.2	
	麻婆豆腐						豚肉・鶏肉 豆腐・みそ	にんじん	にんにく・しょうが ねぎ・しいたけ	でん粉	サラダ油	しょうゆ・チンタン・酒 唐辛子・トウバンジャン	34.1	
	春巻き						豚肉	にんじん	キャベツ・玉ねぎ たけのこ	小麦粉・春雨	油	テンメンジャン	490	
31	金	ご飯									米	サラダ油		734
	牛乳						牛乳						22.4	
	カレーライス						豚肉	にんじん	玉ねぎ	じゃがいも	サラダ油	フルーツチャツネ・洋風だし 塩・鶏ガラスープ・ソース	24.2	
	キャベツのガーリックソテー							チンゲン菜 パプリカ	キャベツ・にんにく		サラダ油	こしょう・しょうゆ ワイン・塩	306	
みかん								みかん						

(都合により食材等献立内容を変更することがあります。)

明けましておめでとうございます。今年もよろしくお願い致します。愛鷹中学校に元気な生徒の声が戻ってきました。今年も、寒さに負けず、給食をいっぱい食べて、元気な年であるよう願っております。本校の給食室では、1月は、1月27日(月)から1月31日(金)までの5日間を学校給食週間としました。昔の給食や沼津市の給食について生徒と会話が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、地産地消を推進するため、沼津産のほうれん草やカリフローレ、小松菜、大中寺芋など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、心新たに日々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】