

# 1月 給食献立予定表

★今月の目標【食に関心をもち、感謝して食べよう!】

行事等	日・曜日	こんだて	アレルギー原因物質特定7品目 小麦 卵 牛乳 鶏卵 魚 大豆 落花生	あか		みどり		き		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ととなる食品			小	中	
				1群	2群	3群	4群	5群	6群				
愛鷹小 浮島小	8 水	ごはん							こめ	こめあぶら	酒	706 25.5 29.8 382	
		ぎゅうにゅう											
		スパニッシュオムレツ											塩 白こしょう トマトケチャップ 中濃ソース 赤ワイン ウスターソース
		キャベツとほうれんそうのソテー											コンソメ 塩 白こしょう
		はくさいのクリームスープ											鶏ガラスープ コンソメ 白ワイン 塩 白こしょう
9 木		ソフトめん								めん		591 23.5 34.6 332	
		ぎゅうにゅう											
		カレーソース											鶏ガラスープ カレールウ カレー粉 チャツネ 中濃ソース 赤ワイン 塩 ローリエ ターメリック
		じゃがいもとごまかなのからあげ											塩 白こしょう
		フルーツヨーグルト											
10 金		ごはん							こめ	こめあぶら	酒	600 22.6 23.3 290	
		ぎゅうにゅう											
		たらのさくさくフライ											塩
		きんぴらごぼう											醤油 みりん 鮭 和風だし
		おぞうに											こんごうぶしだし(さば・いわし・かつお) 昆布だし 醤油 塩
14 火		ロールパン								パン		597 27.2 35.6 343	
		ぎゅうにゅう											
		タンドリーチキン											トマトケチャップ 醤油 白ワイン カレー粉 塩 クミン
		ポテトとコーンのソテー											塩 白こしょう
		ベーコンとやさいのスープ											鶏ガラスープ 醤油 塩 黒こしょう
15 水		ごはん							こめ			649 23.3 35.5 314	
		ぎゅうにゅう											
		さばのやさいあんかけ											酒 醤油 みりん 和風だし 塩
		だいこんとえのきのみそしる											こんごうぶしだし (さば・いわし・かつお)
		ちゅうかたきこみごはん											醤油 酒 みりん 塩 白こしょう チンタン
16 木		ごはん							こめ			608 24.2 32.7 409	
		ぎゅうにゅう											
		あげぎょうざ											醤油 塩
		はるさめスープ											チンタン 醤油 塩 黒こしょう
		アーモンドごまかな											醤油
17 金		ごはん							こめ			606 22.5 24.8 371	
		ぎゅうにゅう											
		とうふハンバーグ あまずあんかけ											塩 醤油 酒 みりん
		ごもくにまめ											醤油 酒 みりん 和風だし
		かきたまじる											こんごうぶしだし(さば・いわし・かつお) 醤油 昆布だし 塩
20 月		ごはん							こめ			651 22.6 30.6 286	
		ぎゅうにゅう											
		とりにくとじゃがいものあげに											醤油 酒 みりん
		とうふとわかめのみそしる											こんごうぶしだし(さば・いわし・かつお)
21 火		わかめごはん							こめ			602 22.5 33.8 303	
		ぎゅうにゅう											
		さばのみそに											酒
		けんちんじる											こんごうぶしだし(さば・いわし・かつお) 醤油 酒 みりん 塩
22 水		ごはん							こめ			615 25.4 27.4 505	
		ぎゅうにゅう											
		マーボー豆腐											酒 醤油 チンタン テンメンジャン オイスターソース 豆板醤
		ポークシューマイ											塩 醤油
23 木		ごはん							こめ			617 23.7 27.6 372	
		ぎゅうにゅう											
		あじフライ											中濃ソース 塩 白こしょう
		沼津産ほうれんそうのごまドレサラダ											醤油

「おけんちゃん」は、静岡県の郷土料理です。  
けんちん汁の具材を使った煮物です。  
沼津の地場産物「大中寺いも」を使用します!

※都合により献立・食材が変更になる場合があります。

行事等	日・曜日	こんだて	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		
				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	7群	8群								
		January	小麦、卵、牛乳、大豆、ピーナツ、そば、そば粉	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・こんにやく)	こく類 いも・砂糖	油脂 (種実)	たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC(食物繊維)	炭水化物	脂質	小・中	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg)		
		【全国学校給食週間】1月24日～30日																	
愛鷹小 なかよし なし	24 金	にくうどん (うどん)												うどん				595 26.7 31.3 350	714 31.9 29.6 406
		(スープ)	ぶたにく			にんじん	たまねぎ たくさい							こんごうぶしだし(さば・いわし・かつお)					
		ぎゅうにゅう	あぶらあげ				ねぶかねぎ しいたけ							醤油 みりん 酒 昆布だし 塩					
		イカメンチカツ	いか			にんじん	キャベツ しょうが にんにく			パンこ さとう	なたねあぶら			醤油 塩					
		おひたし				ほうれんそう	もやし							醤油					
27 月	ごはん	昔の給食メニュー												こめ	こめあぶら	酒		583 26.7 21.9 292	703 31.4 21.8 302
		ぎゅうにゅう																	
		やきざけ	さけ												塩こうじ 酒				
		ごまあえ				ほうれんそう	キャベツ			さとう	ごま			醤油					
		すいとんじる	とりにく			にんじん	だいこん ねぶかねぎ			こむぎこ				こんごうぶしだし(さば・いわし・かつお)					
28 火	しよくパン	脱脂粉乳												パン				594 27.8 32.9 385	774 34.7 30.2 429
		ぎゅうにゅう																	
		ミートグラタン	ぶたにく とりにく	チーズ	トマト	たまねぎ にんにく			マカロニ	こめあぶら				デミグラスソース トマトケチャップ					
		カリフローレのイタリアンサラダ	だいず				しょうが		さとう					中濃ソース 塩 黒こしょう 赤ワイン					
		いちごジャム					いちご		さとう				イタリアンドレッシング						
29 水	うきしま中2年生Mさんが考えた【沼津の地場産物を使った和食メニュー】です。 1学期に家庭科の授業で栄養バランスのよい給食の献立を考えてくれました。	ごはん												こめ				615 26.0 27.5 337	722 30.2 26.3 361
		ぎゅうにゅう																	
		さわらのごまみそかけ	さわら みそ				しょうが		さとう	ごま				醤油 酒 みりん					
		沼津産ほうれんそうとコーンのいためもの				ほうれんそう	キャベツ コーン			こめあぶら				塩 白こしょう コンソメ					
		ねがた白ねぎのとんじる	ぶたにく とうふ			にんじん	ねぶかねぎ だいこん			さつまいも				こんごうぶしだし(さば・いわし・かつお)					
30 木	きりぼしだいこんとぶたにくのごはん	ぶたにく あぶらあげ	こんぶ	にんじん	だいこん しいたけ			こめ さとう					塩 醤油 みりん 和風だし				597 25.2 32.4 349	722 30.3 32.7 388	
		ぎゅうにゅう																	
		レバーいりつくね	とりにく レバー			たまねぎ			パンこ	ごま				塩 黒こしょう					
		うずらたまごととうふのすましじる	うずらたまご とうふ			たまねぎ えのきたけ			でんぶん さとう	ねたねあぶら				醤油 酒 みりん					
31 金	ごはん	ぶたにく												こめ				615 20.8 30.7 447	700 23.1 29.1 456
		ぎゅうにゅう																	
		ポークカレー			にんじん	たまねぎ にんにく			じゃがいも	こめあぶら				カレールー 中濃ソース 赤ワイン					
		キャベツときのこのいためもの			チンゲンサイ	キャベツ エリンギ				こめあぶら				塩 白こしょう					
		チーズ																	

# 想像してみよう！

## 給食を支える人びと



おいしい給食が食べられるのは、  
 農家さん、漁師さん、食べ物を運ぶ人、  
 栄養士や調理員さん、そして働いてくれる家の人など、  
 多くの人に支えられているからです。  
 感謝の気持ちを持って食事のあいさつをして、  
 残さずに食べるようにしましょう。



### 給食に込めている思い

給食は、成長期のみなさんの発達のために、栄養バランスのよい豊かな食事となるように献立を考えています。また、地場産物を活用したり、地域の郷土食や行事食を出したりすることで、地域の文化や伝統についても学んでほしいと思っています。