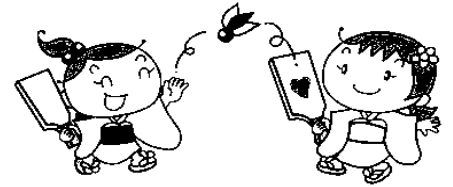


1月 給食献立表

由比学校給食センター

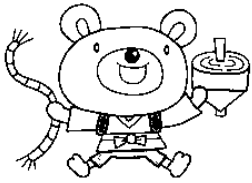
中学校



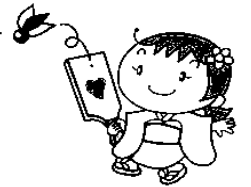
日	献立名	血や肉や骨になる たんぱく質・無機質を多く含む	体の調子を整える カロテン・ビタミンCを多く含む	熱や力のもとになる 炭水化物・脂肪を多く含む	給食室から				
					エネルギー Kcal	たんぱく質 g	カルシウム mg	塩分 g	
9 木	麦ごはん			こめ むぎ	冬休みの間も規則正しい生活を 送ることができましたか？ 「早寝・早起き・朝ごはん」 を心がけましょう！	774	31.9	526	2.1
	牛乳	牛乳							
	生揚げのカレー炒め	なまあげ ぶたにく	たまねぎ にんにく	さとう あぶら					
10 金	野菜スープ		キャベツ ほうれんそう もやし コーン にんじん		年間を通して栽培されています が、小松菜の旬は12~2月頃。 カロテン・カルシウム・鉄・ビタ ミンCなど、栄養たっぷりです。	691	25.8	410	3.2
	わかめごはん	わかめ		こめ むぎ					
	牛乳	牛乳		さとう あぶら					
14 火	厚焼き卵	たまご			「1つの食材で栄養バッチリ！」 という食材はありません。色々な 食材を組み合わせることで 栄養のバランスが良くなります。	679	26.0	318	1.8
	静岡汁	とうふ いわしボール あおりのボール みそ	はくさい だいこん こまつな にんじん えのき						
	麦ごはん	牛乳		こめ むぎ					
15 水	肉じゃが	ぶたにく	たまねぎ こんにゃく にんじん	じゃがいも さとう あぶら	苦手な人も多いひじきを和風ドレ ッシングで味付けしてみたら、 「これなら食べれる！」とパク パク食べてくれました。	644	27.9	344	1.9
	つぼ漬け和え		キャベツ きゅうり つぼつけ	こめ					
	鶏塩うどん	とりにく あぶらあげ	だいこん はくさい ねぶか しょうが にんにく	うどん ごまあぶら					
16 木	牛乳	牛乳			苦手な人も多いひじきを和風ドレ ッシングで味付けしてみたら、 「これなら食べれる！」とパク パク食べてくれました。	644	27.9	344	1.9
	ひじきのサラダ	ひじき	キャベツ コーン きゅうり にんじん	あぶら さとう					
	ほんかん	ほんかん							
17 金	麦ごはん	牛乳		こめ むぎ	ふりはお正月のおせち料理に 使われることも多い魚です。 魚の成長と共に名前が変わる 「出世魚」です。	764	27.6	377	1.9
	牛乳	牛乳							
	ぶりのみそ漬けフライ	ぶり みそ		あぶら パンこ こむぎこ					
20 月	ごま和え		キャベツ ほうれんそう	すりごま さとう	お豆腐がメインの食材である マーボー豆腐、給食センターでは 51キロのお豆腐を使って、 マーボー豆腐を作ります。	745	28.3	323	3.1
	けんちん汁	とうふ とりにく	だいこん こんにゃく ごぼう にんじん	ごまあぶら あぶら					
	麦ごはん	牛乳		こめ むぎ					
21 火	黒糖パン			ロールパン こくとう	マセドアンサラダはフランス語で 「さいの目に切ったサラダ」、 ジュリエヌスープは 「千切り野菜のスープ」です。	786	30.7	447	3.5
	牛乳	牛乳							
	ハンバーグ	ぶたにく	たまねぎ	あぶら					
22 水	マセドアンサラダ		コーン きゅうり	じゃがいも あぶら さとう	みそとすりごまを加えることで 少し違った感じの煮物に なります。和え物にも刻みのみ をプラスしてみました。	788	33.9	449	2.3
	ジュリエヌスープ		キャベツ たまねぎ にんじん パセリ						
	麦ごはん	牛乳		こめ むぎ					
23 木	マーボー豆腐	とうふ ぶたにく みそ	ねぶか にんじん たけのこ しいたけ しょうが にんにく	さとう でんぷん ごまあぶら	みんなが大好きなカレーライス。 たくさんのたまねぎを炒めて、 2種類のルウとすりおろしりんご やトマトなども加えます。	802	28.8	427	3.1
	春雨サラダ		キャベツ きゅうり にんじん	はるさめ さとう ごまあぶら こま					
	麦ごはん	牛乳		こめ むぎ					
24 金	鮭フライバーガー (パン・鮭フライ・キャベツ)	さけ	キャベツ	まるがたパン パンこ こむぎこ あぶら	メンチや白身フライなど、 挟むものを変えて月1バーガー にしていますが、みなさんは 何を挟むのが好きですか？	728	32.1	589	2.4
	牛乳	牛乳							
	ミネストローネ	だいず ベーコン	たまねぎ にんじん トマト	じゃがいも					
24 金	ヨーグルト		ヨーグルト		【ふるさと給食の日】 沼津加工のあじの干物を 油でパリパリに揚げます。 身だけでなく、頭も骨もしっぽ もまるごと食べられます！	685	28.4	350	2.1
	麦ごはん	牛乳		こめ むぎ					
	牛乳	牛乳		あぶら					
24 金	あじの干物	あじひもの			【ふるさと給食の日】 沼津加工のあじの干物を 油でパリパリに揚げます。 身だけでなく、頭も骨もしっぽ もまるごと食べられます！	685	28.4	350	2.1
	おひたし		キャベツ ほうれんそう						
	みそ汁	とうふ みそ あぶらあげ	はくさい にんじん えのき						

ふるさと給食の日





1月 給食献立表
由比学校給食センター
中学校



日	献立名	血や肉や骨になる たんぱく質・無機質を多く含む	体の調子を整える カロテン・ビタミンCを多く含む	熱や力のもとになる 炭水化物・脂肪を多く含む	給食室から				
					エネルギー Kcal	たんぱく質 g	カルシウム mg	塩分 g	
27 月	麦ごはん			こめ むぎ	【全国学校給食週間】 1月24日から30日の1週間は 全国学校給食週間です。給食は 明治22年に山形の小学校で 始まったと言われています。	677	26.2	432	2.6
	牛乳	牛乳							
	いわしの生姜煮	いわし	しょうが	さとう					
	ひじきのおひたし	ひじき	キャベツ ほうれんそう もやし	ごま					
	みそ汁	とうふ みそ あぶらあげ	だいこん にんじん						
28 火	ロールパン いちごジャム		いちご	ロールパン さとう	【昔の給食を知ろう】 「すいとん」は小麦粉で作った 生地を丸めて、野菜などと一緒 に汁で煮たものです。	795	33.0	508	3.2
	牛乳	牛乳							
	すいとん	とりにく	はくさい だいこん にんじん しょうが	ごむぎこ					
	大豆とじゃこの揚げ煮	だいず にぼし		さつまいも あぶら でんぷん さとう ごま					
29 水	麦ごはん 牛乳	牛乳		こめ むぎ	給食の役割は栄養だけではなく 旬のものや地域のものの 良さを伝えるのも、給食の 大事な役割の1つです。	692	28.3	333	1.7
	静岡おでん	さつまあげ くらはんぺん うずら ちくわ もつ すし こんぶ おでんこ	だいこん こんにゃく	じゃがいも					
	おひたし		キャベツ ほうれんそう にんじん						
	みかんゼリー		みかん	さとう					
30 木	みそラーメン	ふたにく みそ なた	キャベツ にんじん もやし	ちゅうかめん	【旬の食材・ぼんかん】 清水区内産のぼんかんです。 みかんなどのかんづつ類は色々 な種類があります。ぼんかんの 旬は1~2月頃です。	724	32.3	324	3.0
	牛乳	牛乳	コーン ほうれんそう						
	シュウマイ	ふたにく	たまねぎ	ごむぎこ でんぷん ごまあぶら					
	ぼんかん		ぼんかん						
31 金	ビビンバ (ごはん・焼き肉・ナムル)	ふたにく	たまねぎ りんご しょうが にんにく ほうれんそう もやし にんじん	こめ むぎ さとう ごまあぶら ごま	【世界の料理：韓国】 ビビム=混ぜる、パプ=ごはん。 2つを合わせて「ビビンバ」 韓国を代表する料理の1つです。	673	29.4	323	2.6
	牛乳	牛乳							
	わかめスープ	とうふ わかめ	はくさい	ごまあぶら					

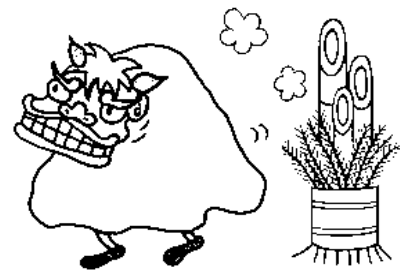
※めん類の製造過程でそば・卵が混入する可能性があります。
※パンの製造過程で卵・大豆・りんご等が混入する可能性があります。
※魚の大きな骨は処理してありますが小骨が残っていることがあります。

給食センターや小中学校の給食室
では調理員を募集しています

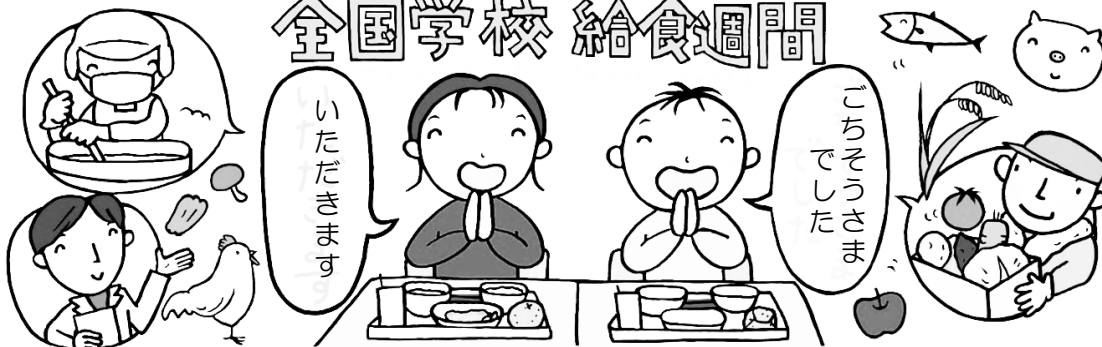
イラスト出典：健学社

★明けましておめでとうございます★

みなさんが毎日を元気に過ごせるよう、
安心・安全でおいしい給食作りを
給食センター職員一同がんばります！
今年もよろしくお祈りします☆彡



全国学校給食週間



24日（金）はあじの干物を使ったふるさと給食の日、28日（火）は昔の給食メニューです。