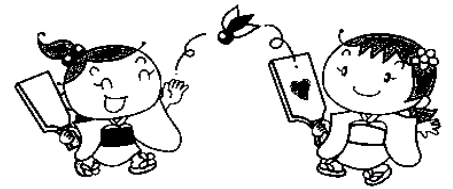


1月 給食献立表

由比学校給食センター

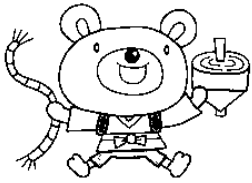
小学校



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	むぎごはん			こめ むぎ	<由比小 給食なし> 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！			
	牛乳	牛乳						
	なまあげのカレーいため	なまあげ ぶたにく	たまねぎ にんにく	さとう あぶら				
	やさいスープ		キャベツ ほうれんそう もやし コーン にんじん		628 26.3 457 1.6			
10 金	わかめごはん	わかめ		こめ むぎ	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。			
	牛乳	牛乳						
	あつやきたまご	たまご		さとう あぶら				
	しずおかじる	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		564 21.5 369 2.5			
14 火	むぎごはん			こめ むぎ	「1つの食材で栄養バッチリ！」 という食材はありません。色んな 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。			
	牛乳	牛乳						
	にくじゃが	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				
	つぼづけあえ		キャベツ きゅうり つぼづけ	こま	549 21.8 297 1.5			
15 水	とりしおうどん	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	苦手な人も多いひじきを和風ドレ シングで味付けしてみたら、 「これなら食べれる！」とパワ ーク食べてくれました。			
	牛乳							
	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		523 22.6 320 1.5			
16 木	むぎごはん			こめ むぎ	ぶ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。			
	牛乳	牛乳						
	ぶりのみそづけフライ	ぶり みそ		あぶら パンこ こむぎこ				
	ごまあえ		キャベツ ほうれんそう	すりごま さとう	647 24.5 342 1.4			
けんちんじる	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					
17 金	こくとうパン			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」、 シュリエーヌスープは 「千切り野菜のスープ」です。			
	牛乳	牛乳						
	ハンバーグ	ぶたにく	たまねぎ	あぶら				
	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	576 23.5 384 2.5			
ジュリエーヌスープ		キャベツ たまねぎ にんじん パセリ						
20 月	むぎごはん			こめ むぎ	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。			
	牛乳	牛乳						
	マーボーとうふ	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 でんぶん ごまあぶら				
	はるさめサラダ		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	604 23.2 300 2.2			
21 火	さけフライバーガー	さけ	キャベツ	まるがたパン	メンチや白身フライなど、 挟むものを覚えて月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？			
	牛乳	牛乳		パンこ こむぎこ あぶら				
	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				
	ヨーグルト		ヨーグルト		584 26.6 563 1.9			
22 水	むぎごはん			こめ むぎ	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。			
	牛乳	牛乳						
	さといもとだいこんのごまみそに	なまあげ とりにく みそ	だいこん こんにゃく にんじん いんげん	さとう すりごま あぶら				
	なっとう	なっとう			621 26.4 390 1.9			
いそかあえ	のり	キャベツ ほうれんそう						
23 木	カレーライス	ぶたにく	たまねぎ にんじん りんご トマト しょうが にんにく	こめ むぎ 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。			
	牛乳	牛乳						
	かいそうサラダ	かいそう	キャベツ きゅうり	あぶら さとう こま				
	かたぬきチーズ	チーズ			639 23.1 351 2.5			
24 金	むぎごはん			こめ むぎ	【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、頭も骨もしっほ もまるごと食べられます！			
	牛乳	牛乳						
	あじのひもの	あじひもの		あぶら				
	おひたし		キャベツ ほうれんそう		578 25.5 326 1.8			
みそしる	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
小学校



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	むぎごはん			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。	555	21.9	388	2.0
	牛乳	牛乳		<北小5,6年 給食なし>					
	いわしのしょうがに	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					
	みそしる	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。	603	25.4	435	2.1
	牛乳	牛乳		こむぎこ					
	すいとん	とりにく	はくさい だいこん にんじん しょうが	さつまいも あぶら でんぷん					
	だいまとじゃこのあげに	だいま にぼし		さとう ごま					
29 水	むぎごはん 牛乳	牛乳		こめ むぎ	給食の役割は栄養だけではなく せん。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。	574	23.6	309	1.4
	しずおかおでん	さつまいも くらはんぺん うすら	だいこん こんにゃく	じゃがいも					
	おひたし	ちくわ もつ すじ こんぶ おでんこ	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	ぶたにく 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・ほんかん】 清水区内産のほんかんです。 みかんなどのかんづつ類は色々 な種類があります。ほんかんの 旬は1~2月頃です。	569	25.7	303	2.1
	牛乳	牛乳	コーン ほうれんそう						
	シュウマイ	ぶたにく	たまねぎ	こむぎこ でんぷん ごまあぶら					
	ほんかん		ほんかん						
31 金	ビビンバ	ぶたにく	たまねぎ りんご しょうが にんにく	こめ むぎ	【世界の料理：韓国】 ビビンバ=混ぜる、パブ=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。	548	24.2	300	1.9
	(ごはん・やきにく・ナムル)		ほうれんそう もやし にんじん	さとう ごまあぶら ごま					
	牛乳	牛乳	はくさい	ごまあぶら					
	わかめスープ	とうふ わかめ							

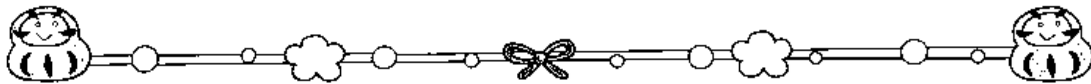
※めん類の製造過程でそば・卵が混入する可能性があります。
※パンの製造過程で卵・大豆・りんご等が混入する可能性があります。
※魚の大きな骨は処理してありますが小骨が残っていることがあります。

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

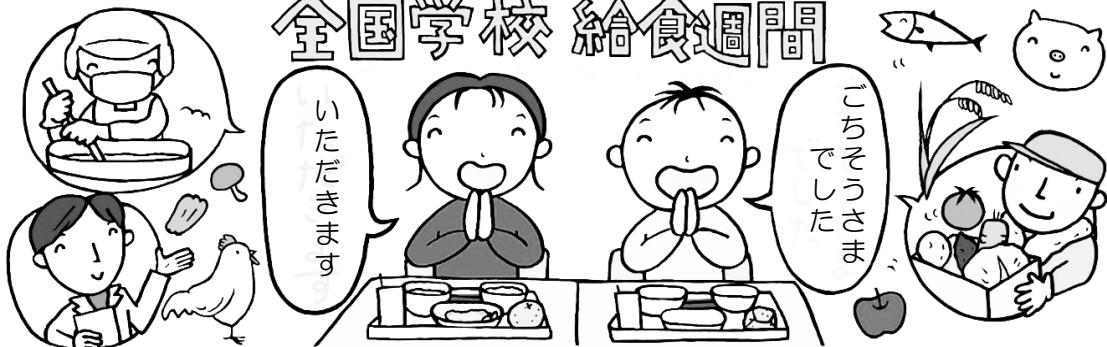
イラスト出典：健学社

★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いたします☆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。