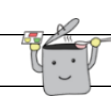


日 (曜日)	こんだてめい	おもなざいりょうとはたらき			栄養量 (中学年) エネルギー たんぱく質 カルシウム 食塩	一口メモ
		ちやにくになる	からだのちょうしをととのえる	ねつやちからになる		
9日 (木)	さくらごはん			こめ	598 20.7 315 2.9	お雑煮は、正月に食べる汁物です。その年の豊作や幸せを祈って食べます。お餅も入るのでよくかんで食べましょう。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	あつやきたまご	たまご		さとう あぶら でんぶん		
	れんこんのきんぴら		れんこん にんじん こんにやく いんげん	さとう ごまあぶら		
	おぞうに	あおりのボール なんと	だいこん こまつな はねぎ	もち		
	くろまめ	くろまめ				
10日 (金)	ロールパン			ロールパン	622 24.8 570 2.1	ブロッコリーは冬に旬を迎える野菜です。ビタミン、ミネラルなど健康に大切な栄養がたくさん含まれています。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	にくだんごのシチュー	にくだんご	たまねぎ にんじん しめじ トマト グリーンピース	あぶら さとう じゃがいも		
	ブロッコリーサラダ		ブロッコリー キャベツ とうもろこし	ドレッシング		
ヨーグルト	ヨーグルト					
14日 (火)	むぎごはん			こめ むぎ	603 23.7 443 1.7	生揚げは豆腐を揚げて作ります。薄く揚げる油揚げに対して厚く切つて揚げるため、厚揚げとも言います。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	なまあげのちゅうかに	ぶたにく なまあげ	しいたけ たけのこ たまねぎ はくさい チンゲンサイ	ごまあぶら さとう かたくりこ		
	きゅうりのちゅうかあえ		きゅうり キャベツ	さとう ごまあぶら		
	レモンゼリー		レモン	さとう		
15日 (水)	むぎごはん			こめ むぎ	643 26.1 350 2.1	五目金平は、ごぼうをはじめ、にんじんやこんにやく、豚肉、じゃがいもなどを調味料で甘辛く炒めて作ります。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ごもくきんぴら	ぶたにく	しょうが にんじん ごぼう いんげん こんにやく	あぶら ごまあぶら さとう ごま じゃがいも		
	なつとう	なつとう				
みそしる	みそ あぶらあげ	たまねぎ えのきだけ こまつな はねぎ				
16日 (木)	ソフトめん ミートソース	ぶたにく チーズ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト	ソフトめん あぶら	699 26.6 289 1.6	ミートソースは、肉だけでなく、たくさんの野菜を煮込んで、トマト風味に作ります。
	ぎゅうにゅう	あおりの		じゃがいも こむぎこ あぶら		
	じゃがいものこうみあげ					
	とうにゅうプリン	とうにゅう		さとう		
17日 (金)	にしよくどん (むぎごはん、とりそぼろ、 いりたまご)	とりにく たまご	しょうが たけのこ しいたけ グリーンピース	こめ むぎ さとう	610 28.6 405 1.9	今回の二色丼では、とり肉を使ってそぼろを作ります。とりそぼろと、いり卵をまごはんにかけて食べましょう。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	みそけんちんじる	あぶらあげ とうふ みそ	ごぼう こんにやく にんじん だいこん はねぎ	じゃがいも ごまあぶら		
	あじつけにぼし	にぼし		さとう		
20日 (月)	カレーライス	ぶたにく	しょうが にんにく たまねぎ にんじん りんご トマト	こめ むぎ あぶら じゃがいも	602 20.5 282 1.8	海そうサラダには、わかめや昆布、のりなどの海そうが入ります。ミネラルも多く、体の調子を整えてくれます。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	かいそうサラダ	わかめ こんぶ のり	きゅうり キャベツ	ドレッシング		
21日 (火)	げんまいパン			ロールパン げんまい	599 23.4 378 2.2	スープに入る小松菜は、静岡市内で収穫されたものです。今が旬なので栄養いっぱいです。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ハンバーグ	とりにく ぶたにく だいず	たまねぎ トマト にんにく しょうが	さとう		
	ポテトサラダ		きゅうり とうもろこし	じゃがいも マヨネーズ		
こまつなのスープ		こまつな にんじん たまねぎ				
22日 (水)	むぎごはん			こめ むぎ	608 27.7 337 1.5	まぐろには、体をつくるもとになるたんぱく質や、血をサラサラにしてくれる脂質など体に大事な栄養がたくさん含まれています。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	まぐろカツ	まぐろ	たまねぎ しょうが	あぶら さとう パンこ こむぎこ		
	キャベツとコーンのソテー		キャベツ とうもろこし こまつな	あぶら		
	みそしる	とうふ あぶらあげ みそ	たまねぎ えのきだけ はねぎ	じゃがいも		

ふるさと給食の日



日 (曜日)	こんだてめい	おもなざいりょうとはたらき			栄養量 (中学年) エネルギー たんぱく質 カルシウム 食塩	一口メモ
		ちやにくになる	からだのちょうしをととのえる	ねつやちからになる		
23日 (木)	くろざとうパン			ロールパン くろざとう	574 22.9 370 2.9	クラムチャウダーは、あさりや野菜を煮込んで作るスープです。あさりや野菜のうま味を味わいましょう。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	トマトオムレツ	たまご	トマト たまねぎ	さとう あぶら マヨネーズ		
	ちんげんさいのソテー		チンゲンサイ キャベツ とうもろこし	あぶら		
	クラムチャウダー	ベーコン あさり ぎゅうにゅう とうにゅう	たまねぎ にんじん パセリ	あぶら じゃがいも バター こむぎこ		
24日 (金)	むぎごはん			こめ むぎ	640 28.4 376 1.9	7月に行ったSDGs給食選挙で6年生が投票し、当選した献立です。静岡の魅力が詰まった地産地消献立です。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	しずおかおでん	ぶたもつ ぎゅうすじ おでん うずらたまご くらはんぺん すじぼこ さつまあげ こんぶ	だいこん こんにゃく	じゃがいも		
	ツナいりにびたし	まぐろ	こまつな はくさい			
	おちゃプリン	とうにゅう	まっちゃん	さとう		
27日 (月)	むぎごはん			こめ むぎ	630 25.5 372 1.8	1月24日から30日は、「全国学校給食週間」です。静岡県産の郷土料理や静岡県産の食材が出てきます。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	さばコロッケ	さば みそ だいず		あぶら じゃがいも パンこ こむぎこ でんぶん		
	チーホーサイ	ぶたにく	しょうが たけのこ にんじん キャベツ チンゲンサイ にはら	あぶら さとう はるさめ		
	みそしる	とうふ あぶらあげ みそ	えのきだけ こまつな			
28日 (火)	ツナサンド (ロールパン、 ツナマヨネーズ、 ゆでキャベツ)	まぐろ	たまねぎ キャベツ	ロールパン マヨネーズ でんぶん	605 29.9 381 2.3	ポークビーンズは、大豆とぶた肉、野菜を煮込んで作ります。このぶた肉は静岡県産のものを使っています。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ポークビーンズ	ぶたにく だいず	たまねぎ にんじん マッシュルーム いんげん トマト	あぶら さとう		
	チーズ	チーズ				
29日 (水)	むぎごはん			こめ むぎ	590 27.1 278 2.0	昔の給食をイメージした献立です。学校給食は明治22年山形県の小学校で無料で食事を配ったことが始まりと言われています。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	さけのしおやき	さけ				
	つぼづけのあえもの		きゅうり キャベツ つぼづけ			
	すいとん	とりにく あぶらあげ	だいこん はくさい にんじん しょうが	すいとん		
30日 (木)	おやしよくパン はちみつ&マーガリン			しよくパン はちみつ マーガリン	601 26.6 319 2.4	マンダイのミックスソースには、マンダイだけでなく、大豆やじゃがいもも入れて栄養いっぱいにして作ります。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	マンダイのミックスソース	マンダイ だいず みそ		かたくりこ あぶら さとう じゃがいも		
	ゆでブロッコリー		ブロッコリー			
	はるさめスープ		にんじん もやし たまねぎ チンゲンサイ	はるさめ		
31日 (金)	むぎごはん ふりかけ	だいず たまご いんげんまめ まぐろけずりぶし のり	まっちゃん	こめ むぎ さとう ごま こむぎこ でんぶん あぶら	595 21.4 425 1.7	ぼんかんは、今が旬の果物です。太田ぼんかんは、清水区庵原地区で発見されました。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	さといもとだいこんのごまみそに	とりにく なまあげ みそ	だいこん こんにゃく にんじん いんげん	さといも あぶら さとう ごま		
	にびたし		こまつな はくさい			
	ぼんかん		ぼんかん			

6年生が
選んだ献立

全国学校給食週間

注意!!

※物資の都合により献立を変更する場合があります。

※麺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、落花生、アーモンド、オレンジ、牛肉、くるみ、ごま、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、りんご、ゼラチン等が混入する可能性があります。

※海産物はえび・かになどが混入する可能性があります。

※少年写真新聞社、全国学校給食協会のイラストを使用しています。

※栄養価は3・4年生の数値です。



全国学校給食期間中は、静岡県産の食材を使った献立や昔の給食が出ます。お楽しみに！

