



日	曜日	献立名	おもな材料とはたらき			調味料など	エネルギー たんぱく質 脂質	備考
			あか 体をつくる	みどり 体のちようしを ととのえる	きいろ ねつや力の もとになる			
9	木	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	こめ むぎ あぶら じゃがいも	アップルビュレ カレールウ ソース チャツネ トマトビュレ	679	今日から給食が始まります。しっかりと食べて、寒さに負けずに元氣よく過ごしましょう。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				22.3	
		かいそうサラダ	わかめ あかつのまた しろきりんさい くわわかめ こんぶ あかつのまた こんにやくかんてん	きゅうり キャベツ	わふうドレッシング		17.3	
		はっこうにゅう	だっしふんにゅう	マスカットかじゅう	ばくがとうみずあめ		2.1	
10	金	くろさとうパン			パン こくとう		591	フランスの家庭料理のポトフは、大きく切った肉やウィンナーとたまねぎやにんじんなどの野菜と一緒に煮込んでつくり風邪予防に大切なビタミンが多い野菜をたっぷり食べられる料理です。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				25.2	
		チーズオムレツ	けいらん ナチュラルチーズ		あぶら さとう こめこ でんぶん	す	21.0	
		ポトフ	とりにく ソーセージ	たまねぎ にんじん こかぶ(は) こかぶ(ね) キャベツ	じゃがいも	とりがらすूप コンソメ	2.6	
14	火	むぎごはん			こめ むぎ		582	なっとうは大豆から作られます。大豆は「畑の肉」といわれ、体をつくるもとになるたんぱく質や、お腹をきれいにする食物繊維が豊富です。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				24.2	
		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 こんにやく にんじん いんげん	さといも あぶら さとう すりごま	しょうゆ みりん かつおだし	17.6	
		なっとう	なっとう かつおぶし こんぶ		さとう	しょうゆ みりん りんごす	1.9	
15	水	おひたし		こまつな はくさい		しょうゆ かつおだし	640	ミートソースは、たくさん量の野菜をじっくり煮込むことで、野菜のうまみや甘みがよく出るように作っています。
		ソフトめん			ソフトめん		29.4	
		ミートソース	ぎゅうにく 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	あぶら	ワイン トマトビュレ ケチャップ ソース コンソメ チャツネ	20.8	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				1.5	
16	木	じゃがいものこみあげ	あおのり		じゃがいも こむぎこ ごま あぶら		617	今日の魚の「ぶり」は、とてもあぶらが多い魚です。さしみで食べても、照り焼きや煮魚にしてもおいしく食べられる魚です。
		はっこうにゅう	はっこうにゅう				22.8	
		むぎごはん			こめ むぎ		21.0	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				1.5	
17	金	ぶりのみそづけフライ	ぶり さいきょうみそ		パンこ こむぎこ あぶら		617	寒い時期は、身体が冷えやすく体調を崩しやすいです。温かいスープや飲み物を飲んで、身体の内側から温めましょう。
		ひじきのおひたし	ひじき	ほうれんそう キャベツ		かつおだし しょうゆ	25.2	
		けんちんじる	とりにく あぶらあげ とうふ	ごぼう こんにやく にんじん だいこん	さといも ごまあぶら	かつおだし しょうゆ さけ	22.6	
		げんまいパン			パン げんまい さとう		2.2	
20	月	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				629	石狩汁とは、産卵のために石狩川をのぼってくる鮭を使った北海道石狩地方の郷土料理で、鮭と野菜をみそ味に仕立てた味噌汁です。たくさんの野菜が入っていて栄養満点です。
		ハンバーグ	とりにく ぶたにく	たまねぎ にんにく しょうが	さとう ぶどうとう でんぶん	デミグラスソース ケチャップ ワイン	25.0	
		ポテトサラダ		きゅうり たまねぎ コーン	じゃがいも さとう マヨネーズ	す	20.0	
		やさいスープ		はくさい ほうれんそう もやし にんじん		コンソメ とりがらすूप うすくちしょうゆ	2.0	
21	火	むぎごはん			こめ むぎ		542	チンゲンサイは、シャキシャキとした食感と甘みが人気の中国野菜です。カロテンやビタミンが豊富です。静岡県は全国シェア上位の産地となっています。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				22.9	
		やきそば	ぶたにく いか	しょうが にんじん もやし キャベツ	むしめん あぶら	ソース	22.6	
		たまごスープ	たまご	たまねぎ ちんげんさい	でんぶん	とりがらすूप コンソメ	2.5	
22	水	まぐろのにしよくだん	まぐろあぶらづけ	しょうが えだまめ	こめ むぎ	しょうゆ さけ みりん	648	清水はみかんだけでなく色々なかんきつ類が栽培されています。特に清水区の太田さんが発見した「太田ぼんかん」は有名です。
		まぐろ	まぐろあぶらづけ		さとう	しょうゆ かつおぶしエキス	24.4	
		いりたまご	けいらん		さとう でんぶん		19.5	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				1.6	
23	木	のっぺいじる	とりにく とうふ	にんじん だいこん ごぼう しいたけ ねぶかねぎ ぼんかん	さといも でんぶん	かつおだし うすくちしょうゆ さけ		ブロッコリーは冬に旬をむかえる野菜です。ビタミン、ミネラル、食物繊維など健康に大切な栄養がたくさんふくまれています。
		ぼんかん					589	
		ロールパン			パン		26.3	
		きゅうにゅう	ぎゅうにゅう				19.2	
23	木	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	あぶら さとう	ワイン ケチャップ ソース コンソメ チャツネ	2.2	
		ブロッコリーサラダ		ブロッコリー キャベツ コーン	コールスロドレッシング			
23	木	りんごゼリー		りんご りんごかじゅう	さとう ぶどうとう			

日	曜	献立名	おもな材料とはたらき			調味料など	エネルギー たんぱく質 脂質 糖質	備 考
			あか 体をつくる	みどり 体のちようしを ととのえる	きいろ ねつや力の もとになる			
24	金	むぎごはん			こめ むぎ		530	全国学校給食週間 (1月24日から30日) 日本の学校給食は明治22 年から始まりました。給食の 役割について理解を深め関 心を高めてもらうための一 週間です。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				22.7	
		しずおかおでん	ぎゅうすじ ぶたもつ こんぶ さつまあげ くるはんぺん すじぼ うずらたまご おでんこな	こんにやく だいこん	じゃがいも	かつおだし しょうゆ みりん	13.9	
		ごまあえ		もやし ほうれんそう にんじん	さとう すりごま	しょうゆ	1.8	
27	月	むぎごはん			こめ むぎ		555	デンゲンサイは、シャキシャ キとした食感と甘みが人気 の中国野菜です。カロテン やビタミンが豊富です。静岡 県は全国シェア上位の産地 となっています。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				27.9	
		さけのおやき	さけ				17.5	
		おひたし		こまつな はくさい にんじん		しょうゆ さけ かつおだし	2.1	
28	火	みそけんちんじる	とりにく とうふ みそ	ごぼう こんにやく にんじん だいこん しいたけ はねぎ	ごまあぶら	かつおだし さけ	2.1	むかし競争で食べ物がな かった時代、少ない材料で おなかにたまる料理がない かと考えられたのがすいと んです。主食の米に代わる 代用食として食べられてい ました。
		ロールパン いちごジャム			パン いちごジャム		582	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				24.0	
		すいとん	とりにく	だいこん はくさい にんじん しょうが	こむぎこ でんぶ	かつおだし しょうゆ さけ	18.4	
29	水	だいずとじゃこのあげに	だいず かえりにぼし		でんぶ	さつまいも あぶら さとう	2.1	静岡汁 今日は静岡で作られている 郷土産品を使った汁物を 提供します。静岡汁を食べ て、身体を温めましょう。
		ちらしずし	あぶらあげ	にんじん たけのこ しいたけ	こめ さとう	さけ す しょうゆ みりん	630	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				21.8	
		あつやきたまご	けいらん		さとう あぶら でんぶ	す みりん かつおだし しょうゆ こんぶエキ	19.4	
30	木	しずおかじる	いわし たら だいず ひとえぐさ とうふ	はくさい ねぶかねぎ えのきだけ しめじ	でんぶ さとう あぶら	しょうゆ さけ かつおだし	2.5	食事の前には、必ずせつけ んを使った正しい手洗 いとうがいで、カゼのウィル スやばい菌を、体の中にい れないようにしましょう。
		いちごのムース	とうにゅう	いちごピューレ	みずあめ さとう でんぶ		2.2	
		ロールパン			パン		579	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				24.3	
31	金	ポークシチュー	ぶたにく チーズ	しょうが にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム	あぶら じゃがいも	ワイン コンソメ ハヤシルウ トマトピューレ チャツネ ソース デミグラスソース	21.4	かぶは、冬に旬を迎える野 菜です。ビタミンなどの栄養 がたくさんふまれています 。大根とに似ていますが、大 根よりもあまく、なめらかな 食感が特徴です。
		コーンサラダ		キャベツ きゅうり コーン	あぶら さとう	す	2.2	
		むぎごはん			こめ むぎ		562	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				22.6	
31	金	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 キャベツ	ごまあぶら さとう でんぶ	シャンタン しょうゆ みりん オイスターソース	17.1	
		きゅうりのちゅうかあえ		きゅうり こかぶ(ね) こかぶ(は)	さとう ごまあぶら ごま	す うすくちしょうゆ	1.5	

※ 食材等の都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。

※ 魚には小骨が入っている場合があるため、食べる時に注意しましょう。

※ めん類の製造過程で卵、そば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、豚肉、りんご、セラテン等が混入する可能性
があります。

ポンカン



① ポンカンとミカン

	ポンカン	ミカン
大きさ	7cm	6cm
体重	120g	100g

どちらも、ミカン科の柑橘類の一種です。

どっちもおいしいけれど、かわらないよな。

② ミカンは、およそ1200年前、
「古事記」と「日本書紀」に天皇の命
を受け、不老長寿の果物として
中国より持ち帰る」とあります。

③ ポンカンはインドが原産で、
唐の時代に中国に伝わり、18世紀
には台湾まで広がりました。
日本には1896年(明治29年)に
台湾から鹿児島に入ってきました。

④ ポンカンは大きく2つに分かれます。

高梢系	低梢系
よした ・吉田ポンカン (鹿児島出身) ・いまづ 今津ポンカン (愛媛出身)	おた 太田ポンカン (静岡県静岡市 清水区庵原町出身) もりた 森田ポンカン(高知県)

⑤ 太田ポンカンは、1932年(昭和7年)、
おたとしお
太田敏雄さんが庵原ポンカンと
伊予柑に高接ぎしたところ、その15年後
1947年(昭和25年)に新種が誕生。

