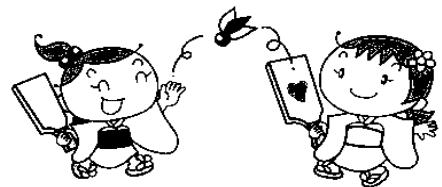
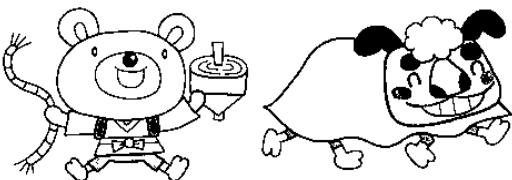


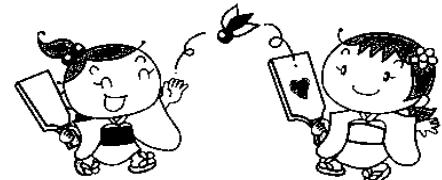
1月 給食献立表
由比学校給食センター
小学校



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	
8 木	むぎごはん			こめ むぎ	<由比小 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					
	ごもくちゅうかスープ		キャベツ ほうれんそう もやし コーン にんじん	ごまあぶら					
9 金	ロールパン			ロールパン	クリスマス前頃からハウス栽培のいちごが出回り始めます。ここ最近品種がすごく増えたような気がします。				
	牛乳	牛乳							
	クリームシチュー	牛乳 とりにく	たまねぎ にんじん しめじ	じゃがいも バター こむぎこ あぶら					
	コーンサラダ		キャベツ コーン きゅうり	あぶら さとう					
13 火	いちごのタルト		いちご	こむぎこ さとう	674	24.0	420	2.2	
	むぎごはん			こめ むぎ	「これだけで栄養バッチリ!」という食材はありません。色々な食材を組み合わせて食べることが大切です。				
	牛乳	牛乳							
	にくじやが	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					
14 水	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	548	22.3	310	1.5	
	コロッケバーガー ^(パン・コロッケ・キャベツ)		キャベツ	パン	月1バーガー、今月はコロッケバーガーにしてみました。大きなお口でガブッとかぶりついでね!				
	牛乳	牛乳		じゃがいも パンこ こむぎこ あぶら					
	ミネストローネ	だいす ウィンナー	たまねぎ にんじん トマト	マカロニ					
15 木	ヨーグルト	ヨーグルト			611	23.0	565	2.3	
	ふゆやさいのカレーライス	ぶたにく	たまねぎ にんじん ごぼう れんこん プロッコリー カリフラワー しょうが にんにく	こめ むぎ あぶら	【由比中1年2組考案献立】家庭科の授業で給食の献立を考えもらいました。投票の結果1位となった献立です。				
	牛乳	牛乳							
	はくさいのおひたし	★献立コンクール★		はくさい ほうれんそう					
16 金	みかんゼリー	みかん		さとう	623	21.4	302	2.0	
	とりしおうどん	とりにく あぶらあげ	はくさい だいこん ねぶか しょうが にんにく	うどん ごまあぶら	苦手な人が多いひじき。和風ドレッシングで味付けしてみたら、「これなら食べられる」と食べてくれたメニューです。				
	牛乳	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					
19 月	みかん	みかん			513	22.4	316	1.5	
	せきはん	あずき	★献立コンクール★		こめ もちごめ	献立コンクールで2位だった献立も採用してみました。年明けのお祝いということでお赤飯の献立です。			
	牛乳	牛乳							
	さばのたつたあげ	さば	しょうが	あぶら でんぶん					
20 火	こまあえ		キャベツ ほうれんそう	すりごま さとう	678	27.8	370	2.1	
	とんじる	とうふ ぶたにく みそ	だいこん こんにゃく ごぼう にんじん ねぶか		大根十にんじん十豆腐。 とうふ+わかめ。ねぎ+油あげ。おみそ汁の具って色々あるけど、何が好き?				
	とんじる	とうふ みそ	だいこん ほうれんそう にんじん えのき	こむぎこ さとう					
	ミニチョコたいやき								
21 水	わかめごはん	わかめ		こめ むぎ	みんなが大好きなわかめごはん。8.5キロのごはんにわかめを混せるのはかなり力のいる作業です。				
	牛乳	牛乳							
	あつやきたまご	たまご		さとう					
	しずおかじる	とうふ つみれ あおのりボール みそ	はくさい だいこん ほうれんそう にんじん えのき						
22 木	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。和え物にも刻みのりをプラスしてみました。				
	牛乳	牛乳							
	たいこんとさといものごまみそに	とりにく なまあげ みそ	たいこん こんにゃく にんじん いんげん	さといも さとう すりごま あぶら					
	なつとう	なつとう							
23 金	いそかあえ	のり	キャベツ ほうれんそう		618	26.4	390	1.9	
	むぎごはん			こめ むぎ	お豆腐がメイン食材であるマーボー豆腐。給食センターでは48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 たけのこ にんじん しいたけ しょうが にんにく	さとう でんぶん ごまあぶら					
23 金	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 ごま	604	23.2	300	2.2	



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
26	ツナそぼろごはん (ごはん・そぼろ・いりたまご)	まぐろあぶらづけ たまご	しょうが	こめ むぎ さとう	【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。			
	牛乳	牛乳						
	みそけんちん	とうふ みそ	だいこん こんにゃく ごぼう にんじん	じゃがいも ごまあぶら				
	さつまいもスティック			さつまいも あぶら	638	24.5	305	2.0
27	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。			
	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	すいとん				
	火 だいすとじゅこのあげに	だいすと にほし		さつまいも あぶら でんぶん さとう ごま	605	25.4	436	2.1
28	むぎごはん			こめ むぎ	給食の役割は栄養だけではありません。旬の食べ物や地域の食べ物の良さを伝えるのも大事な役割の1つです。			
	牛乳	牛乳						
	しずおかおでん	くろはんべん さつまあげ うずら ちくわ もつ すじ こんに おでんこ	だいこん こんにゃく	じゃがいも				
	水 にびたし		キャベツ ほうれんそう にんじん		525	23.1	307	1.7
29	むぎごはん	ふるさと給食の日		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、頭も骨もしっぽ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				
	木 おひたし		キャベツ ほうれんそう		596	25.8	326	1.8
30	みそラーメン	ぶたにく なると みそ	キャベツ もやし ほうれんそう コーン にんじん	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。みかんなどのかんき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。			
	牛乳	牛乳						
	シユウマイ	ぶたにく	たまねぎ	こむぎこ でんぶん				
	金 ほんかん		ほんかん		583	25.7	302	2.0

※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。

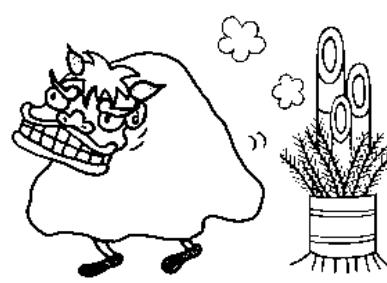
※魚の大きな骨は処理してありますか小骨が残っていることがあります。

イラスト出典：健学社

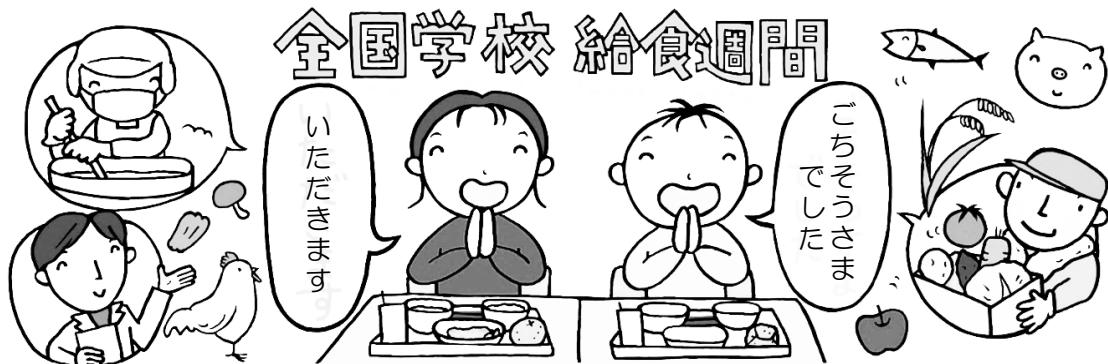
給食センターや小中学校の給食室
では調理員を募集しています

★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、
給食センター職員一同は、安心・安全で
おいしい給食作りをがんばります！
今年もよろしくお願ひします☆彌



全国学校 給食週間



27日（火）は昔の給食メニュー、29日（木）はあじの干物を使ったふるさと給食の日です。