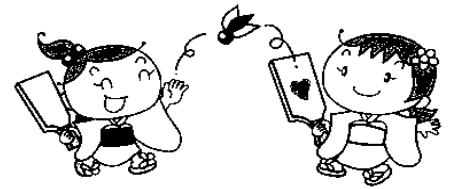


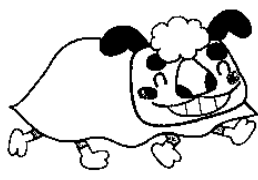
# 1月 給食献立表

## 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				
9 金	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	633	26.3	457	1.6
	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						
13 火	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 パター ごむぎこ あぶら	674	24.0	420	2.2
	コーンサラダ		キャベツ コーン きゅうり	あぶら さとう	「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。			
	いちごのタルト		いちご	ごむぎこ さとう				
14 水	むぎごはん			こめ むぎ	548	22.3	310	1.5
	牛乳	牛乳			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 かぶりついてね！			
	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				
15 木	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	【由比中1年2組考案献立】 家庭科の授業で給食の献立を 考えてもらいました。投票の 結果1位となった献立です。			
	コロッケバーガー (パン・コロッケ・キャベツ)		キャベツ	パン				
	牛乳	牛乳		じゃがいも パンこ ごむぎこ あぶら				
16 金	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	611	23.0	565	2.3
	ヨーグルト	ヨーグルト			【由比中1年2組考案献立】 家庭科の授業で給食の献立を 考えてもらいました。投票の 結果1位となった献立です。			
	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 ブロッコリー カリフラワー しょうが にんにく	こめ むぎ あぶら				
19 月	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		623	21.4	302	2.0
	みかんゼリー		みかん	さとう	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。			
	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				
20 火	牛乳	牛乳	キャベツ コーン きゅうり にんじん	あぶら さとう	513	22.4	316	1.5
	ひじきのサラダ	ひじき	みかん		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。			
	みかん							
21 水	せきはん	あずき	★献立コンクール★	こめ もちごめ	大根+にんじん+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？			
	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				
22 木	ごまあえ		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		みんなが大好きなわかめ ごはん。85キロのごはん にわかめを混ぜるのは かなり力のいる作業です。			
	ぶたどん	ぶたにく	たまねぎ こんにゃく ねぶか	こめ むぎ さとう				
23 金	牛乳	牛乳			621	25.5	312	2.1
	みそしる	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	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。			
	ミニチョコたいやき							
24 土	わかめごはん	わかめ		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						
	あつやきたまご	たまご		さとう				
25 日	しずおかじる	とうふ つみれ あおりのボール みそ	はくさい だいこん ほうれんそう にんじん えのき		564	21.5	347	2.8
	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						
26 月	だいこんとさといものごまみそに	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 さとう すりごま あぶら	618	26.4	390	1.9
	なっとう	なっとう			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。			
	いそかあえ	のり	キャベツ ほうれんそう					
27 火	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						
	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				
28 水	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 月	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				
27 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。			
	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				
	だいずとじゃこのあげに	だいず にぼし		さつまいも あぶら でんぷん さとう ごま				
28 水	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	くろはんぺん さつまあげ うすら ちくわ もつ すじ こんぶ おでんこ	だいこん こんにゃく	じゃがいも				
	にびたし		キャベツ ほうれんそう にんじん					
29 木	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、頭も骨もしっぽ もまるごと食べられます。			
	牛乳	牛乳						
	あじのひもの おひたし	あじひもの	キャベツ ほうれんそう	あぶら				
	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					
30 金	みそラーメン	ぶたにく なんと 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						
	シュウマイ	ぶたにく	たまねぎ	こむぎこ でんぷん				
	ほんかん		ほんかん					

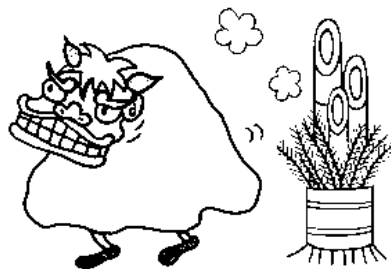
※めん類の製造過程でそば・卵が混入する可能性があります。  
※パンの製造過程で卵・大豆・りんご等が混入する可能性があります。  
※魚の大きな骨は処理してありますが小骨が残っていることがあります。

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、  
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いします☆彡



## 全国学校給食週間



いただきます



ごちそうさま  
でした



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。