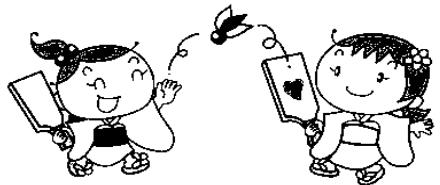
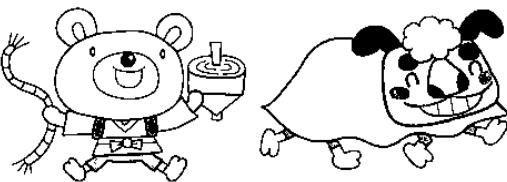


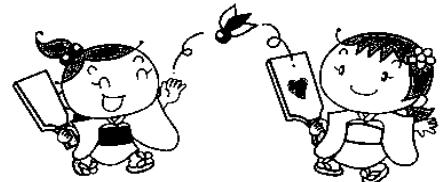
1月 給食献立表
由比学校給食センター
中学校



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	麦ごはん			こめ むぎ	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」を心掛けましょう!			
	牛乳	牛乳						
	生揚げのカレー炒め	なまあげ ふたにく	たまねぎ にんにく	さとう あぶら				
	五目中華スープ		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		782	31.9	526 2.1
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来始めます。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 スキムミルク	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		883	32.2	523 3.1
13 火	いちごのタルト		いちご	こむぎこ 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。			
	麦ごはん			こめ むぎ				
	牛乳	牛乳						
	肉じゃが	ふたにく	たまねぎ こんにゃく にんじん	じゃがいも さとう あぶら		674	26.7	334 1.9
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	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!			
	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 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		777	27.6	589 3.0
15 木	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もらいました。投票の結果1位となった献立です。			
	冬野菜のカレーライス	ふたにく スキムミルク	たまねぎ にんじん ごぼう れんこん	こめ むぎ				
	牛乳	牛乳	プロッコリー カリフラワー しょうが にんにく	あぶら				
	白菜のおひたし	★献立コンクール★	はくさい ほうれんそう			778	27.2	382 2.6
16 金	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。			
	鶏塩うどん	とりにく あぶらあげ	はくさい たいこん ねぶか しょうが にんにく	うどん ごまあぶら				
	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		634	27.7	340 1.9
19 月	みかん		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。			
	赤飯	あずき	★献立コンクール★	こめ もちごめ				
	牛乳	牛乳						
	さばの童田揚げ	さば	しょうが	あぶら でんぶん				
20 火	ごま和え		キャベツ ほうれんそう	すりごま さとう	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?			
	豚汁	とうふ ふたにく みそ	たいこん こんにゃく ごぼう にんじん ねぶか			832	33.9	406 2.8
	豚丼	ふたにく	たまねぎ こんにゃく ねぶか	こめ むぎ さとう				
	牛乳	牛乳				746	30.6	334 2.6
21 水	みそ汁	とうふ みそ	たいこん ほうれんそう にんじん えのき		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せるのはかなり力のいる作業です。			
	ミニチョコたい焼き			こむぎこ さとう				
	わかめごはん	わかめ		こめ むぎ				
	牛乳	牛乳				688	25.7	381 3.5
22 木	厚焼き卵	たまご		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。			
	静岡汁	とうふ つみれ あおのりボール みそ	はくさい たいこん ほうれんそう にんじん えのき					
	麦ごはん			こめ むぎ				
	牛乳	牛乳				783	33.9	449 2.3
23 金	大根と里芋のごまみそ煮	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	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。			
	納豆	なっとう						
	磯香和え	のり	キャベツ ほうれんそう					
	麦ごはん			こめ むぎ				
23 金	牛乳	牛乳			牛乳			
	マーボー豆腐	とうふ ふたにく 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	春雨サラダ			はるさめ さとう ごまあぶら ごま	745	28.3	323 3.1	



1月 給食献立表
由比学校給食センター
中学校



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 g	たんぱく質 mg	カルシウム mg	塩分 g
26	ツナそぼろごはん (ごはん・そぼろ・炒り卵)	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	784	29.6	330	2.5
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				
	大豆とじゃこの揚げ煮	だいいず にほし		さつまいも あぶら でんぶん さとう ごま	808	33.1	510	3.2
28	麦ごはん			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						
	静岡おでん	くろはんべん さつまあげ うずら	だいこん こんにゃく	じゃがいも				
	煮びたし	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		639	27.6	332	2.3
29	麦ごはん	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						
	あじの干物	あじひもの		あぶら				
	おひたし		キャベツ ほうれんそう					
30	みそ汁	とうふ みそ あぶらあげ	はくさい にんじん えのき		707	28.7	350	2.1
	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	745	32.3	324	2.9
	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。

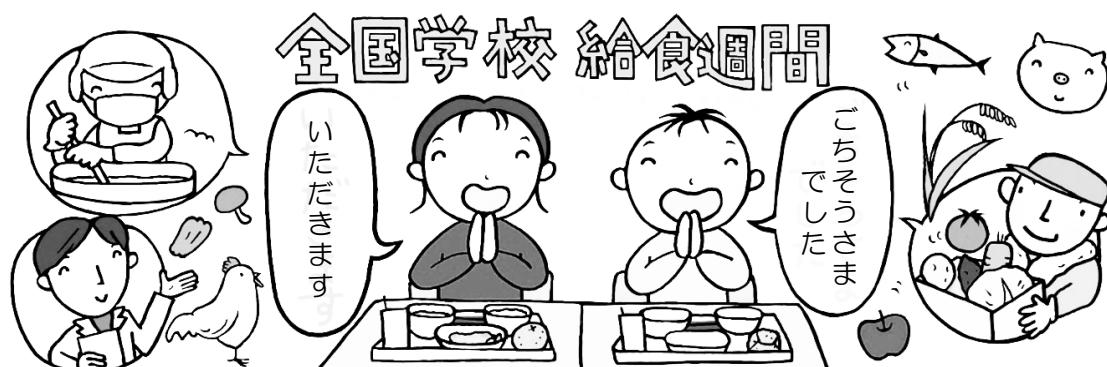
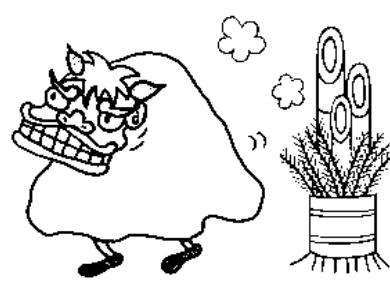
※魚の大きな骨は処理してありますか小骨が残っていることがあります。

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



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。