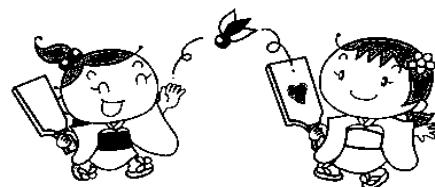


1月 給食献立表 由比学校給食センター 中学校



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	782	31.9	526	2.1
	牛乳	牛乳						
	生揚げのカレー炒め	なまあげ ぶたにく	たまねぎ にんにく	さとう あぶら				
9 金	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	883	32.2	523	3.1
	ロールパン			ロールパン				
	牛乳	牛乳						
13 火	クリームシチュー	牛乳 とりにく スkimミルク	たまねぎ にんじん しめじ	じゃがいも パター こむぎこ あぶら	674	26.7	334	1.9
	コーンサラダ		キャベツ コーン きゅうり	あぶら さとう				
	いちごのタルト		いちご	こむぎこ さとう				
14 水	麦ごはん			こめ むぎ	777	27.6	589	3.0
	牛乳	牛乳						
	肉じゃが	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	778	27.2	382	2.6
	コロッケバーガー (パン・コロッケ・キャベツ)		キャベツ	パン じゃがいも パンこ こむぎこ あぶら				
	牛乳	牛乳						
16 金	ミネストローネ	だいず ウィンナー	たまねぎ にんじん トマト	マカロニ	634	27.7	340	1.9
	ヨーグルト	ヨーグルト						
	冬野菜のカレーライス	ぶたにく スkimミルク	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	牛乳	牛乳			832	33.9	406	2.8
	白菜のおひたし	★献立コンクール★	はくさい ほうれんそう					
	みかんゼリー		みかん	さとう				
20 火	鶏塩うどん	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	746	30.6	334	2.6
	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				
21 水	みかん		みかん		688	25.7	381	3.5
	赤飯	あずき	★献立コンクール★	こめ もちごめ				
	牛乳	牛乳						
22 木	さばの竜田揚げ	さば	しょうが	あぶら でんぶん	783	33.9	449	2.3
	ごま和え		キャベツ ほうれんそう	すりごま さとう				
	豚汁	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					
23 金	豚丼	ぶたにく	たまねぎ こんにゃく ねぶか	こめ むぎ さとう	745	28.3	323	3.1
	牛乳	牛乳						
	みそ汁	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				
24 土	ミニチョコたい焼き				782	31.9	526	2.1
	麦ごはん			こめ むぎ				
	牛乳	牛乳						
25 日	大根と里芋のごまみそ煮	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	783	33.9	449	2.3
	納豆	なっとう						
	磯香和え	のり	キャベツ ほうれんそう					
26 月	麦ごはん			こめ むぎ	782	31.9	526	2.1
	牛乳	牛乳						
	マーボー豆腐	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				
27 火	春雨サラダ		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	782	31.9	526	2.1
	麦ごはん			こめ むぎ				
	牛乳	牛乳						

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！

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。

「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。

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！

【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。

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。

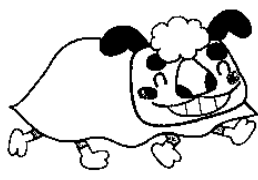
献立コンクールで2位だった
献立も採用してみました。
年明けのお祝いということで
お赤飯の献立です。

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？

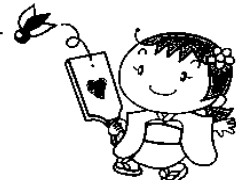
みんなが大好きなわかめ
ごはん。85キロのごはん
にわかめを混ぜるのは
かなり力のいる作業です。

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。

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。



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
26 月	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				
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				
	大豆とじゃこの揚げ煮	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	麦ごはん			こめ むぎ	給食の役割は栄養だけではなく 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				
	煮びたし		キャベツ ほうれんそう にんじん					
29 木	麦ごはん			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 金	みそ汁	とうふ みそ あぶらあげ	はくさい にんじん えのき		【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。			
	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				
	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		745	32.3	324	2.9

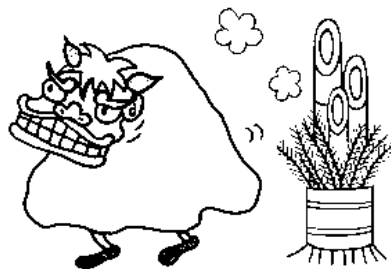
※めん類の製造過程でそば・卵が混入する可能性があります。
※パンの製造過程で卵・大豆・りんご等が混入する可能性があります。
※魚の大きな骨は処理してありますが小骨が残っていることがあります。

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



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。