



## 1月こんだてひょう



日 (曜日)	こんだてめい	おもなざいりょうとはたらき			栄養量 (中学生) エネルギー たんぱく質 カルシウム 食塩	一口メモ
		ちやにくになる	からだのちょうしをととのえる	ねつやちからになる		
8日 (木)	さくらごはん			こめ		お雑煮は、正月に食べる汁物です。その年の豊作や幸せを祈って食べます。お餅も入るのでよくかんで食べましょう。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			600	
	あつやきたまご	たまご		さとう でんぶん あぶら	20.7	
	れんこんのきんぴら		れんこん にんじん こんにゃく いんげん	ごまあぶら さとう	326	
	おぞうに	あおのりボール なると	だいこん こまつな はねぎ	もち	2.8	
	くろまめ	くろまめ				
9日 (金)	げんまいパン			ロールパン げんまい		小松菜は冬に旬を迎える野菜です。ビタミンやミネラルが多くふくまれ、体の調子を整えてくれる働きがあります。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			601	
	ハンバーグ	とりにく ぶたにく	たまねぎ トマト にんにく しょうが	さとう あぶら	24.7	
	ポテトサラダ		きゅうり とうもろこし	じゃがいも さとう マヨネーズ	378	
	こまつなスープ	ペーパン	こまつな たまねぎ にんじん		2.3	
13日 (火)	むぎごはん			こめ むぎ		にんじんは、どんな料理にも合い、ほぼ毎日給食で出でています。彩をよくしてくれるだけでなく、栄養も多く、体の調子を整えてくれます。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			655	
	おやこに	とりにく たまご かまぼこ	たまねぎ たけのこ しいたけ グリンピース	さとう	25.6	
	ごまあえ		もやし ほうれんそう にんじん	さとう ごま	337	
	ココアワッフル	たまご にゅうせいひん		さとう こむぎこ でんぶん ココア マーガリン あぶら	1.8	
14日 (水)	こめこパン			ロールパン こめこ		冬野菜のクリームシチューでは、カリフラワー・やブロッコリー、白菜など冬が旬の野菜を使って作ります。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			605	
	ふゆやさいのクリームシチュー	とりにく だいすき ぎゅうにゅう とうにゅう チーズ	たまねぎ にんじん はくさい ブロッコリー カリフラワー キャベツ きゅうり とうもろこし	あぶら こむぎこ バター じゃがいも なまクリーム あぶら さとう	23.5	
	フレンチサラダ			コーヒー・シロップ	380	
	コーヒーシロップ				2.1	
15日 (木)	ソフトめん ミートソース	ぶたにく ぎゅうにく 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 トマト	ソフトめん あぶら		ミートソースは、肉だけでなく、たくさん野菜を煮込んで、トマト風味に作ります。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			664	
	じゃがいものこうみあげ	あおのり		じゃがいも こむぎこ あぶら	29.8	
	いちごヨーグルト	ヨーグルト	いちご		363	
16日 (金)	まぐろのにょくどん (むぎごはん、ツナそぼろ、いりたまご)	まぐろ たまご	しょうが	こめ むぎ さとう あぶら		今回の二色丼では、ツナを使ってそぼろを作ります。ツナそぼろと一緒に卵を麦ごはんにかけて食べます。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			592	
	みそけんちんじる	とうふ あぶらあげ みそ	ごぼう こんにゃく にんじん だいこん はねぎ	じゃがいも ごまあぶら	26.2	
	あじつけにぼし	にぼし		さとう	402	
19日 (月)	ビーフカレーライス (むぎごはん、ビーフカレー)	ぎゅうにく	しょうが にんにく たまねぎ にんじん トマト りんご	こめ むぎ あぶら じゃがいも		海そうサラダには、わかめや昆布、のりなどの海そうが入ります。ミネラルも多く、体の調子を整えてくれます。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			670	
	かいそうサラダ	わかめ こんぶ のり	きゅうり キャベツ	ドレッシング	20.5	
	プリン			さとう あぶら	281	
20日 (火)	くろざとうパン			ロールパン くろざとう		クラムチャウダーは、あさりや野菜を煮込んで作るスープです。あさりや野菜のうま味を味わいましょう。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			584	
	トマトオムレツ	たまご	トマト たまねぎ	マヨネーズ さとう あぶら でんぶん	22.5	
	チンゲンサイのソテー		チンゲンサイ とうもろこし	あぶら	377	
	クラムチャウダー	ペーパン あさり ぎゅうにく とうにゅう	たまねぎ にんじん バセリ	あぶら じゃがいも バター こむぎこ	2.8	
21日 (水)	むぎごはん			こめ むぎ		ぽんかんは、今が旬の果物です。太田ぽんかんは、清水区庵原地区で発見されました。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			610	
	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 はくさい チンゲンサイ	ごまあぶら さとう かたりこ	24.6	
	きゅうりのちゅうかあえ		きゅうり キャベツ	さとう ごまあぶら	423	
	ぽんかん		ぽんかん		1.6	

日 (曜日)	こんだてめい	おもなざいりょうとはたらき			栄養量 (中学年) エネルギー たんぱく質 カルシウム 食塩	一口メモ
		ちやにくになる	からだのちょうしをととのえる	ねつやちからになる		
22日 (木)	むぎごはん のりたまごふりかけ	だいす まぐろけずりぶし のり いんげんまめ たまご	まっちゃん	こめ むぎ ごま さとう こむぎこ あぶら	592 20.5 408 1.8	大根は冬に旬を迎える部位によって味が変わり、葉に近い上部は辛さが弱く、先の方が辛さが強いと言われています。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	じゃがいもとだいこんのごまみそに にびたし	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 こまつな はくさい	じゃがいも あぶら さとう ごま		
	りんごゼリー		りんご	さとう		
23日 (金)	うさぎがたパン		ぶどう	ロールパン マーガリン	592 26.8 442 2.7	やきそばの麺は、静岡市内の工場で作られています。給食のやきそばは、麺を油で揚げてから作るのがポイントです。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	やきそば	ぶたにく いか	しょうが キャベツ もやし にんじん	ちゅうかめん あぶら		
	わかめスープ	わかめ とうふ	たまねぎ えのきだけ ねぎ			
	かたぬきチーズ	チーズ				
26日 (月)	むぎごはん	ぎゅうにゅう かつお ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ わかめ		こめ むぎ	607 24.1 360 1.9	1月24日から30日は、「全国学校給食週間」です。静岡県の郷土料理や静岡県産の食材が出てきます。
	ぎゅうにゅう					
	かつお		たまねぎ	じゃがいも さとう パンこ こむぎこ でんぶん あぶら		
	ぶたにく		しょうが たけのこ にんじん キャベツ チンゲンサイ にら	あぶら さとう はるさめ		
	とうふ あぶらあげ みそ わかめ		えのきだけ			
27日 (火)	おちゃしょくパン はちみつ&マーガリン	りょくちゃ ぎゅうにゅう マンダイ だいす みそ プロッコリー	りょくちゃ	しょくパン はちみつ マーガリン	586 27.0 320 2.4	マンダイのミックスソースには、マンダイだけでなく、大豆やじゃがいもも入れて栄養いっぱいにして作ります。
	ぎゅうにゅう					
	マンダイのミックスソース			かたくりこ じゃがいも あぶら さとう		
	ゆでプロッコリー		プロッコリー			
	はるさめスープ		にんじん もやし たまねぎ チンゲンサイ	はるさめ		
28日 (水)	むぎごはん	ぎゅうにゅう ぶたもつ ぎゅうすじ おでんこ うずらまご くろはんべん さつまあげ すじぼこ こんぶ まぐろ		こめ むぎ	616 27.7 348 2.0	静岡おでんは静岡の郷土料理です。黒はんぺんが入っていること、青のりやだし粉をかけるなどの特徴があります。
	ぎゅうにゅう					
	しづおかおでん		こんにゃく だいこん	じゃがいも		
	ツナいりにびたし		こまつな はくさい			
	いちごムース		いちご	さとう でんぶん		
29日 (木)	ツナサンド (げんまいロールパン、 ツナマヨネーズ、 ポイルキャベツ)	まぐろ ぎゅうにゅう ぶたにく だいす	たまねぎ キャベツ	ロールパン げんまい マヨネーズ	633 29.6 339 2.1	ポークビーンズは、大豆とぶた肉、野菜を煮込んで作ります。ぶた肉は静岡産のものを使っています。
	ぎゅうにゅう					
	ポークビーンズ					
	ぽんかん		たまねぎ にんじん マッシュルーム いんげん トマト	あぶら さとう		
			ぽんかん			
30日 (金)	むぎごはん	ぎゅうにゅう さけ つぼづけのあえもの すいとん		こめ むぎ	598 29.3 280 2.2	昔の給食をイメージした献立です。学校給食は明治22年山形県の小学校で無料で食事を配ったことが始まりと言われています。
	ぎゅうにゅう					
	さけ					
	つぼづけのあえもの		きゅうり キャベツ つぼづけ			
	すいとん		だいこん はくさい にんじん しょうが	すいとん		

☆給食がないクラス : 27日(火)、29日(木) 5年2組ふなっ子探求学習のため

注意!!

※物資の都合により献立を変更する場合があります。

※麺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、ごま、大豆、りんご等が混入する可能性があります。

※海産物はえび・かになどが混入する可能性があります。

※少年写真新聞社、全国学校給食協会のイラストを使用しています。

※栄養価は3・4年生の数値です。

※家庭配布用献立表には、すべての食材は記載されていません。詳細な内容が必要な場合は、詳細献立表を確認してください。



全国学校給食期間中は、静岡県産の食材を使った献立や昔の給食が出ます。お楽しみに！

