



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		
8日 (木)	さくらごはん			こめ	600 20.7 326 2.8	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				
	あつやきたまご	たまご		さとう でんぶん あぶら		
	れんこんのきんぴら		れんこん にんじん こんにやく いんげん	ごまあぶら さとう		
	おぞうに	あおのりボール なんと	だいこん こまつな はねぎ	もち		
	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	601 24.7 378 2.3	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				
	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		
	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		
	こまつなのスープ	ベーコン	こまつな たまねぎ にんじん			
13日 (火)	むぎごはん			こめ むぎ	655 25.6 337 1.8	にんじんは、どんな料理にも合い、ほぼ毎日給食で出てきます。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				
	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 グリーンピース	さとう		
	ごまあえ		もやし ほうれんそう にんじん	さとう ごま		
	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		
14日 (水)	こめこパン			ロールパン こめこ	605 23.5 380 2.1	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				
	ふゆやさいのクリームシチュー	とりにく だいず 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	あぶら こむぎこ バター じゃがいも なまクリーム		
	フレンチサラダ		キャベツ きゅうり とうもろこし	あぶら さとう		
	コーヒーシロップ			コーヒーシロップ		
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	664 29.8 363 1.6	ミートソースは、肉だけでなく、たくさんの野菜を煮込んで、トマト風味に作ります。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	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		
	いちごヨーグルト	ヨーグルト	いちご			
16日 (金)	まぐろのにしよくだん (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	592 26.2 402 1.9	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、いり卵をまごはんにかけて食べましょう。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	みそけんちんじる	とうふ あぶらあげ みそ	ごぼう こんにやく にんじん だいこん はねぎ	じゃがいも ごまあぶら		
	あじつけにぼし	にぼし		さとう		
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	670 20.5 281 1.8	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				
	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		
	プリン			さとう あぶら		
20日 (火)	くろざとうパン			ロールパン くろざとう	584 22.5 377 2.8	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				
	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		
	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		
	クラムチャウダー	ベーコン あさり ぎゅうにゅう とうにゅう	たまねぎ にんじん パセリ	あぶら じゃがいも バター こむぎこ		
21日 (水)	むぎごはん			こめ むぎ	610 24.6 423 1.6	ぼんかんは、今が旬の果物です。太田ぼんかんは、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				
	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 かたくりこ		
	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		
	ぼんかん		ぼんかん			



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)	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	エネルギー たんぱく質 カルシウム 食塩	
22日 (木)	むぎごはん のりたまごふりかけ	だいず まぐろけずりぶし のり いんげんまめ たまご	まっちゃ	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ます。食べ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	とりく なまあげ みそ	だいこん こんにやく にんじん いんげん	じゃがいも あぶら さとう ごま		
	にびたし		こまつな はくさい			
	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			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	ぎゅうにゅう				
	かつおコロッケ	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		
	チーホーサイ	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		
	みそしる	とうふ あぶらあげ みそ わかめ	えのきだけ			
27日 (火)	おちやしよくパン はちみつ＆マーガリン		りよくちゃ	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	ぎゅうにゅう				
	マンダイのミックスソース	マンダイ だいず みそ		かたくりこ じゃがいも あぶら さとう		
	ゆでブロッコリー		ブロッコリー			
	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			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	ぎゅうにゅう				
	しずおかおでん	ぶたもつ ぎゅうすじ おでんこ うずらたまご ころはんぺん さつまあげ すじぼこ こんぶ	こんにやく だいこん	じゃがいも		
	ツナいりにびたし	まぐろ	こまつな はくさい			
	いちごムース	とうにゅう ゼラチン	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	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	ぎゅうにゅう				
	ポークビーンズ	ぶたにく だいず	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		
	ぼんかん		ぼんかん			
30日 (金)	むぎごはん			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	ぎゅうにゅう				
	さけのしおやき	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	とりく あぶらあげ	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!!

