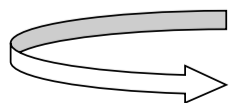


* 1月の献立表 *

今月の食育目標： 食事のマナーについて考えよう

日	曜	牛乳	献立名	〈赤〉 おもに体をつくるもとになる食品		〈緑〉 おもに体の調子を整えるもとになる食品		〈黄〉 おもにエネルギーのもとになる食品		1人分-(kcal) たんぱく質(g) 脂質(%)	メモ
				たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン	炭水化物	脂質		
7	火		ミニマーガリンロール					パン	マーガリン	627kcal 29.2g 32%	幼稚園なし 七草
			とりにくとだいずのいためもの	鶏肉 大豆		にんじん いんげん	しょうが 根深ねぎ 玉ねぎ 干しいたけ	片栗粉 砂糖	油 ごま油		
			やさしいりおかゆ	鶏肉		にんじん 小松菜	大根 かぶ	米			
			フルーツしらたま				パイン みかん (*全て加熱済)	砂糖 上新粉団子			
8	水		なめしごはん			広島菜 京菜 大根葉		米 麦		650kcal 28.7g 27%	幼稚園なし
			さわらのかわりあげ	さわら			しょうが	小麦粉 片栗粉	油		
			にくさと	豚肉		にんじん いんげん	しらたき 玉ねぎ	さといも 砂糖	油		
			キャベツのみそしる	油揚げ みそ	わかめ		キャベツ 玉ねぎ				
9	木		りんごチップパン				りんご (*加熱済)	パン 砂糖		665kcal 26.9g 28%	中学なし
			トマトシチュー	ベーコン 鶏肉		にんじん パセリ トマト (*加熱済)	マッシュルーム 玉ねぎ	じゃがいも 砂糖 小麦粉	油 バター		
			ひじきのピリからいため	豚肉	ひじき	にんじん 青・赤ピーマン	白菜キムチ (*加熱済)	春雨	ごま油		
			ぎゅうにゅうかんてん	ゼラチン	寒天 牛乳				砂糖 生クリーム		
10	金		ゆかりごはん				ゆかり粉 (*加熱済)	米 麦		690kcal 23.5g 19%	鏡開き メニュー
			たまごやき	鶏肉 卵	ひじき	にんじん みつば	切干大根	砂糖	ごま油		
			やさいのおかかあえ	かつおぶし		にんじん 小松菜	もやし キャベツ				
			かがみびらききおしるこ	あずき				もち	砂糖		
			みかん				みかん				
13	月		せいじんのひ								
14	火		むぎごはん					米 麦		648kcal 25.0g 23%	
			まーぼー豆腐	豚肉 豆腐 みそ		にんじん	しょうが にんにく 根深ねぎ 干しいたけ 玉ねぎ たけのこ	砂糖 片栗粉	油 ごま油		
			きりほしだいこんナムル	かまぼこ		小松菜 にんじん	切干大根 大豆もやし	砂糖	ごま油 ごま		
			バナナ				バナナ				
15	水		くろまいごはん					米 黒米		638kcal 23.1g 23%	小正月
			だいずいりかきあげ	大豆 ちくわ 卵	ひじき	かぼちゃ にんじん	玉ねぎ	小麦粉 片栗粉	ごま 油		
			わかめのおひたし		わかめ	小松菜 にんじん					
			さっぱりそうじ	鶏肉		にんじん みつば	だいこん しめじ	さといも もち			
16	木		ナン					ナン		616kcal 28.5g 35%	パースティ 給食
			とりにくのトマトソース	鶏肉		トマト (*加熱済)	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム スズキーニ	小麦粉 砂糖 コーンスターチ	油		
			ホワイトスパゲティ	ベーコン		にんじん	にんにく 玉ねぎ しめじ		オリーブ油 生クリーム		
			はくさいのスープ	豚肉		にんじん	はくさい 玉ねぎ	じゃがいも			
			やきプリンタルト	卵	乳製品			小麦粉 砂糖	マーガリン		
17	金		むぎごはん					米 麦		636kcal 27.4g 25%	
			あじまつばフライ	あじ				小麦粉 パン粉	油		
			みそだいこん	豚肉 みそ		にんじん	しょうが こんにゃく 大根	さといも 砂糖 片栗粉	ごま油		
			おさかなとうにゅうだんこの すましじる	鶏肉 お魚豆乳団子		にんじん	ごぼう しめじ 根深ねぎ				
20	月		むぎごはん					米 麦		669kcal 23.6g 28%	長岡南小なし
			なまあげのちゅうかに	生揚げ 豚肉 うすら卵 みそ		にんじん	玉ねぎ たけのこ しょうが 干しいたけ はくさい	砂糖 片栗粉	油 ごま油		
			だいずとさつまいものあげに	大豆	牛乳			さつまいも 片栗粉 砂糖	油 ごま		
			りんご				りんご				



献立表は、裏面に続きます。



日	曜	牛乳	献立名	〈赤〉 おもに体をつくるものになる食品		〈緑〉 おもに体の調子を整えるものになる食品		〈黄〉 おもにエネルギーのもとになる食品		1献立-(kcal) たんぱく質(g) 脂質(%)	メモ
				たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン	炭水化物	脂質		
21	火	MILK	むぎごはん					米 麦		629kcal 26.9g 32%	
			さばのみりんやき	さば							
			はくさいのいためなます	ハム		にんじん	しょうが はくさい	砂糖	油 ごま		
			するがじる	いわしボール 豆腐 みそ		にんじん	ごぼう 大根 生しいたけ 根深ねぎ				
			いちご				いちご				
22	水	MILK	むぎごはん					米 麦		600kcal 22.9g 26%	
			ひじきふりかけ	ひじき かつおぶし		赤しそ(*加熱済)		砂糖	ごま		
			チーズはんぺんフライ	さかなのすりみ 卵	チーズ			砂糖 パン粉 小麦粉 やまいも	油		
			こまつなのいためもの	ハム		小松菜 にんじん	キャベツ		油 バター		
			とんじる	豚肉 みそ		にんじん	ごぼう 大根 根深ねぎ こんにゃく	さといも	ごま油		
23	木	MILK	あげパン	きな粉				パン きび砂糖	油	635kcal 26.1g 28%	北小と中学は、パンはマーガリンロールです。ミルメークはつきません。
			ミルメーク					砂糖 液糖			
			チリコンカーン	豚肉 いんげん豆		にんじん トマト(*加熱済)	玉ねぎ	じゃがいも 砂糖	油		
			コーンサラダ			にんじん	きゅうり キャベツ コーン	砂糖	えごま油		
24	金	MILK	むぎごはん					米 麦		609kcal 27.5g 27%	全国学校給食週間24~30日まで 市内統一献立
			とりにくのわさびみそやき	鶏肉 みそ			しょうが わさび	砂糖			
			なっとうあえ	納豆 かつおぶし	のり	ほうれん草 にんじん					
			かきたまじる	卵 豆腐	わかめ		玉ねぎ 根深ねぎ	片栗粉			
27	月	MILK	ちゅうかめん					中華めん		660kcal 26.2g 26%	
			あんかけたまごラーメンじる	なると 焼き豚 うすら卵		にんじん	しなちく しょうが 根深ねぎ はくさい	砂糖 片栗粉	油 ごま油		
			ツナぎょうざ	まぐろ油漬			玉ねぎ	片栗粉 ぎょうざの皮	ノンエッグマヨネーズ 油		
28	火	MILK	むぎごはん					米 麦		648kcal 26.2g 25%	
			いずのカレー	豚肉 大豆	ヨーグルト チーズ	にんじん グリンピース トマト(*加熱済)	にんにく しょうが セロリ 玉ねぎ ヤーコン りんご(*加熱済)	はちみつ じゃがいも	油		
			はるさめサラダ	ハム		にんじん	きゅうり キャベツ	春雨 砂糖	ごま油 油		
			ミニトマト			ミニトマト					
29	水	MILK	あげパン	きな粉				きび砂糖	油	618kcal 28.2g 31%	幼と南小は、パンはマーガリンロールです。ミルメークはつきません。
			ミルメーク					砂糖 液糖			
			わふうクリームシチュー	ベーコン 鶏肉 豆乳 みそ		にんじん かぼちゃ ブチペール	こんにゃく 玉ねぎ	さといも コーンスターチ			
			かいそうサラダ	ハム	わかめ	ほうれん草 にんじん		春雨	砂糖 ごま油 ごま		
30	木		わかめごはん		わかめ			米 麦		642kcal 27.7g 21%	
			やきさつまあげ	さつまあげ					油		
			はるさめのいためもの	豚肉		にんじん 青ピーマン	しょうが キャベツ 玉ねぎ 干しいたけ たけのこ	春雨	油 ごま油		
			すいとん	油揚げ 鶏肉		小松菜 にんじん	ごぼう 大根 根深ねぎ	さといも すいとん			
31	金	MILK	むぎごはん					米 麦		615kcal 29.3g 23%	
			とりそば	鶏肉			しょうが	砂糖 片栗粉			
			しずおかおでん	豚肉 揚げボール 豆ちくわ 黒はんぺん なると うすら卵	こんぶ だし粉		こんにゃく 大根	さといも	砂糖		
			キャベツのとさづけ	かつおぶし		にんじん 小松菜	キャベツ				

※伊豆の国市では、独自の放射能測定器により、給食食材の放射能測定を施設ごと月1回実施しており、結果は市のホームページで公表しています。
献立は、食材の都合により一部変更する場合があります。(食物アレルギーに関係する食品については、事前にお知らせします)
食物繊維が多い食品は主に体の調子を整える働きがあるため、ビタミンの欄に記載しています。

給食だよ!

24~30日まで全国学校給食週間です。

◆学校給食の始まり

みなさんが毎日食べている学校給食は、明治22年に山形県の鶴岡市にある私立忠愛小学校で、家庭が貧しくお弁当を持ってこれない子どもたちのために無料で食事を提供したことから始まりました。その後、全国で学校給食が実施されるようになりましたが、戦争による食糧不足で中止されていました。(静岡県は明治44年に給食が始まりました。)

◆揚げパン実施日について(2回に分けて実施します)

23日(木) 長岡幼と長岡南小実施 (長岡北小と長岡中は、マーガリンロールとなります。ミルメークはつきません。栄養価は624kcal、24.9g、32%です。)

29日(水) 長岡北小と長岡中実施 (長岡幼と長岡南小は、マーガリンロールとなります。ミルメークはつきません。栄養価は604kcal、27g、35%です。)

<おわび>12月の献立表にいちごを無償提供いただきました「JA伊豆の国いちご委員会」様、ミニトマトを無償提供いただきました「JA伊豆の国果菜委員会」様を「JA伊豆の国」様と記載しました。関係者の皆様には訂正し、おわび申し上げます。