



## \* 1月の献立表 \*



今月の食育目標

: 給食について考えよう

日	曜	牛乳	献立名	<赤> おもに体をつくるものとなる食品		<緑> おもに体の調子を整えるものとなる食品		<黄> おもにエネルギーのものとなる食品		エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	メモ
				たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン	炭水化物	脂質		
10	火		むぎごはん					こめ、むぎ			
			まつかぜやき	とりにく、ぶたにく とうふ、みそ		香の七草のうち 大根、せり、かぶ を入れて提供します。	しょうが、ねぶかねぎ	さとう	ごま	667 28.5 22.9	幼稚園 なし
			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	さとう	あぶら、ごま	新春 献立
			おぞうに	とりにく	こまつな	だいこん、かぶ、せり しめじ	もち				
			しんしゅんゼリー				ラズベリーかじゅう(加熱済)	さとう			
11	水		バターロールがたパン		だっしふんにゅう			こむぎこ、さとう	ショートニング、あぶら		
			ポークシチュー	ぶたにく		にんじん、トマト(加熱済)	にんにく、しょうが たまねぎ、マッシュルーム	さとう じゃがいも	あぶら	610 25.2 25.5	
			ツナサラダ	まぐろ		ほうれんそう	キャベツ、コーン	さとう	あぶら		
			メロン				メロン				
12	木		むぎごはん					こめ、むぎ			
			ぶりのてりやき	ぶり							
			おひたし	かつおぶし		ほうれんそう、にんじん	キャベツ			698 28.9 23.2	
			とんじる	とうふ、ぶたにく みそ		にんじん	ごぼう、こんにゃく ねぶかねぎ、だいこん	さつまいも	ごまあぶら		
			とうにゅういちごだいふく	とうにゅう			いちごかじゅう(加熱済)	さとう しらたまこ			
13	金		むぎごはん					こめ、むぎ			
			とりにくと だいすのあげに	とりにく、だいす		にんじん	しょうが、グリンピース	さとう じゃがいも かたくりこ	あぶら	658 26.2 23.2	
			はるさめスープ	とりにく		チンゲンサイ	しめじ、もやし、たまねぎ	はるさめ パンこ	ごまあぶら		
			ヨーグルト		ヨーグルト		ブルーベリーかじゅう (加熱済)				
16	月		むぎごはん					こめ、むぎ			
			ハヤシライス	ぎゅうにく		にんじん	たまねぎ、しめじ、にんにく グリンピース、しょうが	さとう	あぶら	619 22.2 22.9	
			げんきサラダ	ハム、かつおぶし	こんぶ	にんじん	キャベツ、きゅうり、コーン	さとう	あぶら		
			みかん				みかん				
17	火		むぎごはん					こめ、むぎ			
			たらのからあげ ネギソース	たら			ねぶかねぎ	さとう かたくりこ	ごまあぶら ごま、あぶら		
			さつまあげと やさいのいためもの	さつまあげ		にんじん、こまつな	キャベツ		あぶら	684 26.7 28.8	
			だいこんのみそしる	とうふ、みそ あぶらあげ	わかめ		だいこん	さといも			
			とうにゅうプリン	とうにゅう				さとう			
18	水		むぎごはん					こめ、むぎ			
			マーボーどうふ	とうふ、ぶたにく みそ		にんじん、はねぎ	しょうが、にんにく ねぶかねぎ、しいたけ	さとう かたくりこ	ごまあぶら あぶら	604 21.9 26.3	幼稚園 なし
			じゃがいもの ちゅうかサラダ			にんじん	キャベツ、きゅうり	さとう じゃがいも	ごまあぶら、あぶら		
			パイナップル				パイナップル				
19	木		ミルクパン		だっしふんにゅう			こむぎこ、さとう	ショートニング マーガリン、あぶら		
			スペニッシュオムレツ	たまご、ベーコン		パセリ(加熱済)	たまねぎ	じゃがいも	あぶら	628 25.2 35.5	世界の果て まで 行って給食 in スペイン 旅
			ソバテアホ(にんにくのスープ)	ウィンナー、だいす		にんじん トマト(加熱済)	たまねぎ	じゃがいも	あぶら		
			ブルーベリーゼリー			ほうれんそう	ブルーベリーかじゅう (加熱済)	さとう			
			むぎごはん					こめ、むぎ			
20	金		くろはんぺん おちゃフライ	くろはんぺん			せんちゃん	こむぎこ パンこ	あぶら		
			いそかあえ		のり	こまつな、にんじん	キャベツ		ごまあぶら		
			かきたまじる	たまご、とうふ		にんじん、ほうれんそう	えのきだけ、たまねぎ	かたくりこ			
			さつまいもと くりのタルト	とうにゅう				さつまいも ごめこ、さとう	あぶら、くり	667 23.6 28.8	



日	曜	牛 乳	献立名	〈赤〉 おもに体をつくるものとなる食品		〈緑〉 おもに体の調子を整えるものとなる食品		〈黄〉 おもにエネルギーのもととなる食品		エネルギー(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		
23	月	中学生3-4 リクエスト	ちゅうかめん					こむぎこ		640 27.9 30.3	
			しょうゆラーメン	ぶたにく、やくぶた なると		にんじん	しょうが、はくさい、もやし ねぶかねぎ、だけのこ	かたくりこ	ごまあぶら		
			チーズロール		チーズ			ワンタンのかわ	あぶら		
			きりぼしだいこんナムル			こまつな、にんじん	きりぼしだいこん、もやし	さとう	ごまあぶら、ごま		
			ぶどうゼリー				ぶどうかじゅう(加熱済)				
24~30日は、学校給食週間です！！											
24	火	西	むぎごはん					こめ、むぎ		606 30.3 19.9	元祖給食 献立
			しおざけ	さけ							
			たなかやまのたくわん				だいこん				
			すいとんじる	みそ、とりにく あぶらあげ		こまつな、にんじん	だいこん、ねぶかねぎ	こむぎこ			
25	水	西	こくとういりねじりパン		だっしんにゅう			こむぎこ、こくとう	ショートニング、あぶら	604 23.5 36.3	ふるさと 給食の日
			プチヴェールの クリームに	だいす、ぶたにく	ぎゅうにゅう なまクリーム	プチヴェール にんじん	たまねぎ、マッシュルーム	こむぎこ じゃがいも	バター、あぶら		
			フレンチサラダ	まぐろ			キャベツ、きゅうり、コーン	さとう	あぶら		
			いちご				いちご				
26	木	西	むぎごはん					こめ、むぎ		694 30.1 27.7	市内統一 献立
			しいたけのみぞロール	ぶたにく、とうひ とうにゅう、みそ		にんじん	たまねぎ、しいたけ	さとう パンこ	あぶら		
			ひじきサラダ	ハム	ひじき	にんじん	もやし、えだまめ	さとう	ごまあぶら		
			こんさいじる	とりにく		にんじん、こまつな	ごぼう、こんにゃく だいこん	さといも	あぶら		
			みかんタルト	たまご	れんにゅう ぎゅうにゅう		みかんかじゅう(加熱済)	さとう、みすあめ こむぎこ	あぶら		
27	金	西	むぎごはん					こめ、むぎ		696 23.7 28.8	幼稚園 なし
			とりにくのおちゃめあげ	とりにく			おちゃ、にんにく、しょうが	かたくりこ	ごま、あぶら		
			プロッコリーのおかかあえ	かつおぶし		プロッコリー	キャベツ	さとう			
			おざく	あぶらあげ		にんじん	だいこん、しいたけ こんにゃく	さといも			
			いちごムース	とうにゅう			いちごかじゅう(加熱済)	さとう			
28	土	西	ひろしまなめし			ひろしまな、さとうな、だいこんば		こめ		688 25.2 22.2	郷土食の旅 in 広島県
			おこのみあげ	ぶたにく、かつおぶし とうにゅう	あおのり	にんじん	キャベツ	こむぎこ	あぶら		
			ごまあえ			こまつな、にんじん	もやし	さとう	ごま		
			ひろしまっこじる	あぶらあげ、とうひ みそ	わかれ ちりめんじゅこ	ねぎ	はくさい、えのきたけ				
			レモンムース	とうにゅう			レモンかじゅう(加熱済)	さとう			
29	日	西	むぎごはん					こめ、むぎ		699 19.0 25.8	受験応援 献立
			カレーライス	ぶたにく		かぼちゃ、にんじん	にんにく、しょうが たまねぎ	さつまいも はちみつ、さとう	あぶら		
			とんかつ	ぶたにく	合格			こむぎこ、パンこ	あぶら		
			コーンサラダ	まぐろ		プロッコリー	キャベツ、コーン	さとう	あぶら		
			いよかんゼリー				いよかんかじゅう(加熱済)	さとう			

\* 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。

## 1月24日~30日は 全国学校給食週間です！



明治22年、山形県の小学校でお弁当を持ってくることができない子どもたちへ風食を出したことが、学校給食の始まりとされています。

太平洋戦争が始まってから一時中断されることもありましたが、昭和21年12月24日のアメリカの支援物資で給食を再開することになりました。この日を「学校給食感謝の日」とし、冬休みと重なるため1月24~30日が「全国学校給食週間」となりました。この1週間に元祖給食メニューを実施します！！

元祖給食メニューとして、しおざけ、たくわん、すいとんを提供します！



## プチヴェールって なに？



芽キャベツとケールをかけ合わせて作られた  
静岡県生まれの野菜です！！

12~3月に旬を迎え、伊豆の国市でも育てられています。  
カルシウムが牛乳の4倍！食物繊維がさつまいもの3倍、  
βカロテンがかぼちゃの6倍と小さな見た目とは裏腹に  
栄養満点な野菜です！！

給食では、クリーム煮に入れて提供します♪  
地域の食材を味わいましょう！！

