



# \* 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材料 - (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					
8	水		むぎごはん					こめ、むぎ		633 28.6 26.5	新春 お祝い 献立  			
			まつかぜやき	とりにく、ぶたにく とうふ、みそ			しょうが、ねぶかねぎ	さとう	ごま					
			はくさいの いためなます	ハム		にんじん	はくさい、しょうが	さとう	あぶら					
			こうはくそうに	とりにく		にんじん	だいこん、かぶ、しめじ							
			おしょうがつデザート	とうにゅう			だいたいかじゅう	さとう みずあめ						
9	木		げんまいいりうすまきパン		だっしふんにゅう			さとう、こむぎこ げんまい	ショートニング	608 26.3 31.2	世界の果て まで 行って給食 in ジョーシア  			
			シュクメルリ	とりにく	チーズ ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ、にんにく	こむぎこ さつまいも	オリーブオイル バター					
			かいそうサラダ	まぐろ	わかめ		キャベツ、コーン	さとう	ごまあぶら					
			ミルクメーカー(コーヒー)					ミルクメーカー (アレルギーなし)						
10	金		むぎごはん					こめ、むぎ		622 25.8 24.5				
			とりにくと まめのあげに	とりにく、てぼうまめ		にんじん	しょうが グリーンピース	じゃがいも かたくりこ さとう	あぶら					
			はるさめスープ	とりにく(だいず)		チンゲンサイ	しめじ、もやし	りょくとうはるさめ	ごまあぶら					
			ヨーグルト		ヨーグルト									
13	月		成人の日											
14	火		むぎごはん					こめ、むぎ		574 27.1 26.4				
			たらのからあげネギソース	たら			ねぶかねぎ	かたくりこ さとう	あぶら ごまあぶら					
			なめたけあえ			こまつな	もやし、なめたけ							
			さといものみそしる	とうふ、あぶらあげ みそ	わかめ		だいこん	さといも						
15	水		しょくパン		だっしふんにゅう			さとう、こむぎこ げんまい	ショートニング	616 27.7 33.8				
			メイプルジャム					メイプルジャム						
			チキングラタン	とりにく ベーコン	チーズ ぎゅうにゅう なまクリーム		たまねぎ、マッシュルーム	こむぎこ マカロニ	バター					
			はくさいと ぶたにくのスープ	ぶたにく		にんじん ほうれんそう	にんにく、しょうが たまねぎ、はくさい コーン		オリーブオイル					
16	木		わかめごはん		わかめ			こめ		620 26.0 31.9	郷土食の旅 in 北海道  			
			ザンギ	とりにく			しょうが、にんにく	さとう、こめこ かたくりこ	ごまあぶら あぶら					
			ごまあえ			にんじん こまつな	キャベツ	さとう	ごま					
			どさんこじる	ぶたにく、みそ		にんじん	にんにく、もやし コーン、ねぶかねぎ	じゃがいも	あぶら					
17	金		むぎごはん					こめ、むぎ		626 27.4 21.8	快眠献立  			
			プルコギ	ぶたにく、みそ		にら、あかピーマン にんじん	にんにく、しょうが たまねぎ、りんご	かたくりこ さとう	ごま ごまあぶら					
			トックスープ	ぶたにく	豚肉には、睡眠リズムを 整えるビタミンB12が 含まれています!!	にんじん こまつな	にんにく、しょうが えのきだけ	トック	ごまあぶら					
			グレープゼリー				ぶどうかじゅう	さとう ナタデココ						

※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動きがあるため、ビタミンの欄に記載しています。  
加工品(ゼリー・缶詰・ジャム等)に使用されている果物、ミニトマト以外のトマトは加熱済みになります。

お茶給食の日のタイトルを募集します

静岡県では「小中学校の児童生徒の静岡茶の愛飲の促進に関する条例」により、子どもたちが静岡茶に親しむ取り組みをしています。  
近年、お茶の消費・生産量ともに全国第1位の静岡県に住んでいても「お茶」を飲まれていない子どもが多くなってきています。給食にお茶を取り入れることで、親しみをもってもらえるようになったらいいなと「お茶給食の日」を設けました。  
そこで! 「お茶給食の日」のタイトルを募集したいと思います  
ご家庭でも、「お茶」で一息つきながら子どもたちと考えるなら嬉しいです!



↑QRコードからご応募おねがいします



# \* 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材料-(kcal) たんぱく質(g) 脂質(%)	× モ
				たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン	炭水化物	脂質		
20	月		ナン					こむぎこ、さとう	あぶら、ショートニング	564 28.4 32.8	
			キーマカレー	ぶたにく、だいず		にんじん、トマト	たまねぎ、セロリー にんにく、しょうが	じゃがいも さとう	あぶら		
			パリパリサラダ	ハム		こまつな	キャベツ、コーン	ワントンのかわ さとう	ごまあぶら、あぶら		
			オレンジ				オレンジ				
21	火		むぎごはん					こめ、むぎ		586 27.2 31.6	
			とりにくのねぎみそやき	とりにく、みそ			にんにく、しょうが ねぶかねぎ	さとう			
			ちぐさあえ	あぶらあげ		にんじん、こまつな	しらたき、キャベツ	さとう	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	たまねぎ、えのきたけ				
22	水		むぎごはん					こめ、むぎ		624 23.0 27.6	理科 コラボ 献立◎
			さんかくすフライ	はんぺん、たまご (だいず)	チーズ			こむぎこ パンこ	あぶら		
			おひたし	かつおぶし		にんじん、ほうれんそう	キャベツ				
			とうにゅうとんじる	ぶたにく、とうふ みそ、とうにゅう		にんじん	だいこん、たまねぎ ねぶかねぎ、こんにゃく	さつまいも	ごまあぶら		
			ちそうミルクレープ	たまご(だいず) ゼラチン	にゅうせいふん		かんてん	こむぎこ、さとう みずあめ	あぶら		
北小6年生 リクエスト											
月に1度、お茶を使用した給食を取り入れていきます！お茶を食べちゃおう！！											
23	木		静岡抹茶きなこあげパン	きなこ	だっしふんにゅう		おちゃ	こむぎこ、さとう	あぶら ショートニング	571 24.6 31.5	北小 3年生 なし お茶給食
			ツナサラダ	まぐろ		ほうえんそう	キャベツ、コーン	さとう	あぶら		
			トマトシチュー	ぶたにく		にんじん、トマト	にんにく、しょうが たまねぎ、マッシュルーム	じゃがいも さとう、こむぎこ	あぶら		
			いちご				いちご				
24日~30日は全国学校給食週間です！											
24	金		ゆうきさいばいのごはん					こめ		686 25.4 37.3	市内統一 献立 オーガニック 給食
			さばのパンこやき	さば			にんにく	パンこ	オリーブオイル ノイック マネズ		
			いすのくにだいこんの なます	あぶらあげ		にんじん	だいこん	さとう	ごま、あぶら		
			かぼちゃのみそ汁	みそ		かぼちゃ	しめじ、ねぶかねぎ				
			みかん				みかん				
圃場で有機栽培されたお米や、大根を使用します！市内小中学校、特別支援学校で統一の献立です。											
27	月		むぎごはん					こめ、むぎ		582 22.9 28.2	国語 コラボ 献立
			みしまコロッケ(ツマ任)	とうにゅう				さつまいも パンこ、こむぎこ	あぶら		
			なっとうあえ	なっとう、かつおぶし	のり	にんじん、ほうれんそう		さとう			
			すがたをかえる みそじる	とうふ、みそ あぶらあげ			だいずもやし、はくさい				
小学校3年生が2学期に「姿をかえる大豆」について学びました！大豆製品を探してみましょう。											
28	火		むぎごはん					こめ、むぎ		588 31.6 20.8	元祖給食 献立
			のり								
			しおざけ	さけ							
			たくさんあえ	かつおぶし	しおこんぶ	にんじん	たくあん、キャベツ	さとう	ごま		
「給食」をテーマにした南小デザインのパッケージです！											
29	水		しずおかトマトの ピザトースト	ベーコン	だっしふんにゅう チーズ	トマト、ピーマン	にんにく、たまねぎ マッシュルーム	さとう こむぎこ	ショートニング バター	561 26.0 30.4	ふるさと 給食の日
			たんなヨーグルトの フルーツあえ		函南町産 ヨーグルト	県内産	みかん、パイナップル	さとう ナタデココ			
			ふゆやさいポトフ	ぶたにく	県内産	にんじん	かぶ、はくさい、たまねぎ にんにく、しょうが	じゃがいも	オリーブオイル		
30	木		むぎごはん					こめ、むぎ		650 24.8 29.4	
			ニジマスのあまだれ	ニジマス			しょうが	さとう かたくりこ	あぶら		
			さつまいもサラダ	ハム		にんじん	きゅうり	さとう さつまいも	ノイック マネズ		
			わかめのみそじる	とうふ、みそ	わかめ		もやし、エリンギ				
			おこめのババロア	とうにゅう、だいずこ				こめこ、さとう みずあめ	あぶら		
南小3年生のデザインが採用されています！											
職場体験に来た長岡中学校2年生が私立入試を控える3年生のために考えました！											
31	金		むぎごはん					こめ、むぎ		656 21.1 28.9	受験応援 献立
			チキンカツ	とりにく、とうにゅう				パンこ こむぎこ	あぶら		
			げんきサラダ	ハム、かつおぶし	しおこんぶ	にんじん	キャベツ、きゅうり、コーン	さとう	あぶら		
			ごうかくをつかみとれじる	ゆづ(だいず)、みそ		にんじん、はねぎ	だいこん、ごぼう				
			チョコタルト	たまご、(だいず)	にゅうせいふん			さとう こむぎこ	あぶら アーモンド		
長中3-1 3-4 リクエスト											

※献立内容は、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加工品(ゼリー・缶詰・ジャム等)に使用されている果物、ミニトマト以外のトマトは加熱済みになります。