



# \* 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〉<br>おもに体をつくるもとになる食品 |   | 〈緑〉<br>おもに体の調子を整えるもとになる食品 |                               | 〈黄〉<br>おもにエネルギーのもとになる食品 |                | 1材料 - (kcal)<br>たんぱく質(g)<br>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<br>28.6<br>26.5               | 新春<br>お祝い<br>献立<br><br>                     |  |  |  |
|    |   |    | まつかぜやき            | とりにく、ぶたにく<br>とうふ、みそ    |   |                           | しょうが、ねぶかねぎ                    | さとう                     | ごま             |                                   |   |  |  |  |
|    |   |    | はくさいの<br>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                   |                         | もち             |                                   |   |  |  |  |
|    |   |    | 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<br>みずあめ             |                |                                   |   |  |  |  |
| 9  | 木 |    | げんまいりゆうすまきパン      |                        | だっしふんにゅう                                |                           |                               | さとう、こむぎこ<br>げんまい        | ショートニング        | 608<br>26.3<br>31.2               | 世界の果て<br>まで<br>行って給食<br>in<br>ジョージア<br><br> |  |  |  |
|    |   |    | シュクメルリ            | とりにく                   | チーズ<br>ぎゅうにゅう                           | にんじん                      | たまねぎ、にんにく                     | こむぎこ<br>さつまいも           | オリーブオイル<br>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(コーヒー)         |                        |   |                           |                               | ミルク(コーヒー)<br>(アレルギーなし)  |                |                                   |   |  |  |  |
| 10 | 金 |    | むぎごはん             |                        |   |                           |                               | こめ、むぎ                   |                | 622<br>25.8<br>24.5               |   |  |  |  |
|    |   |    | とりにくと<br>まめのあげに   | とりにく、てぼうまめ             |   | にんじん                      | しょうが<br>グリーンピース               | じゃがいも<br>かたくりこ<br>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<br>27.1<br>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<br>さとう            | あぶら<br>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<br>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<br>げんまい        | ショートニング        | 616<br>27.7<br>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<br>ベーコン           | チーズ<br>ぎゅうにゅう<br>なまクリーム                 |                           | たまねぎ、マッシュルーム                  | こむぎこ<br>マカロニ            | バター            |                                   |   |  |  |  |
|    |   |    | はくさいと<br>ぶたにくのスープ | ぶたにく                   |   | にんじん<br>ほうれんそう            | にんにく、しょうが<br>たまねぎ、はくさい<br>コーン |                         | オリーブオイル        |                                   |   |  |  |  |
| 16 | 木 |    | わかめごはん            |                        | わかめ                                     |                           |                               | こめ                      |                | 620<br>26.0<br>31.9               | 郷土食の旅<br>in<br>北海道<br><br>                  |  |  |  |
|    |   |    | ザンギ               | とりにく                   |   |                           | しょうが、にんにく                     | さとう、こめこ<br>かたくりこ        | ごまあぶら<br>あぶら   |                                   |   |  |  |  |
|    |   |    | ごまあえ              |                        |   | にんじん<br>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<br>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<br>27.4<br>21.8               | 快眠献立<br><br>                                |  |  |  |
|    |   |    | プルコギ              | ぶたにく、みそ                |   | にら、あかピーマン<br>にんじん         | にんにく、しょうが<br>たまねぎ、りんご         | かたくりこ<br>さとう            | ごま<br>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<br>整えるビタミンB12が<br>含まれています!! | にんじん<br>こまつな              | にんにく、しょうが<br>えのきたけ            | 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<br>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てもらえたら嬉しいです!



↑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〉<br>おもに体をつくるもとになる食品 |                 | 〈緑〉<br>おもに体の調子を整えるもとになる食品 |                           | 〈黄〉<br>おもにエネルギーのもとになる食品 |                     | 1材料-(kcal)<br>たんぱく質(g)<br>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<br>28.4<br>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<br>にんにく、しょうが    | じゃがいも<br>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<br>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<br>27.2<br>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<br>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<br>23.0<br>27.6             | 理科<br>コラボ<br>献立◎               |
|  |                  |    | さんかくすフライ            | はんぺん、たまご<br>(だいず)      | チーズ             |                           |                           | こむぎこ<br>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<br>みそ、とうにゅう   |                 | にんじん                      | だいこん、たまねぎ<br>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)<br>ゼラチン       | にゅうせいふん         |                           | かんてん                      | こむぎこ、さとう<br>みずあめ        | あぶら                 |                                 |                                |
| 北小6年生 リクエスト                                  |                  |    |                     |                        |                 |                           |                           |                         |                     |                                 |                                |
| <b>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！！</b>  |                  |    |                     |                        |                 |                           |                           |                         |                     |                                 |                                |
| 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<br>ショートニング      | 571<br>24.6<br>31.5             | 北小<br>3年生<br>なし<br>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<br>たまねぎ、マッシュルーム | じゃがいも<br>さとう、こむぎこ       | あぶら                 |                                 |                                |
|  |                  |    | いちご                 |                        |                 |                           | いちご                       |                         |                     |                                 |                                |
| <b>24日~30日は全国学校給食週間です！</b>                   |                  |    |                     |                        |                 |                           |                           |                         |                     |                                 |                                |
| 24   | 金                |    | ゆうきさいばいのごはん         |                        |                 |                           |                           | こめ                      |                     | 686<br>25.4<br>37.3             | 市内統一<br>献立<br>オーガニック<br>給食<br> |
|  |                  |    | さばのパンこやき            | さば                     |                 |                           | にんにく                      | パンこ                     | オリーブオイル<br>ノイック マネズ |                                 |                                |
|  |                  |    | いすのくにだいこんの<br>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                       |                         |                     |                                 |                                |
| 27   | 月                |    | むぎごはん               |                        |                 |                           |                           | こめ、むぎ                   |                     | 582<br>22.9<br>28.2             | 国語<br>コラボ<br>献立                |
|  |                  |    | みしまコロッケ(サツマイ)       | とうにゅう                  |                 |                           |                           | さつまいも<br>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<br>みそじる     | とうふ、みそ<br>あぶらあげ        |                 |                           | だいずもやし、はくさい               |                         |                     |                                 |                                |
| 28   | 火                |    | むぎごはん               |                        |                 |                           |                           | こめ、むぎ                   |                     | 588<br>31.6<br>20.8             | 元祖給食<br>献立<br>                 |
|  |                  |    | のり                  |                        | 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                  |                                 |                                |
| すいとんじる                                       | とりにく、みそ<br>あぶらあげ |    | にんじん、こまつな           | だいこん、ねぶかねぎ             | すいとん            |                           |                           |                         |                     |                                 |                                |
| 29   | 水                |    | しずおかトマトの<br>ピザトースト  | ベーコン                   | だっしふんにゅう<br>チーズ | トマト、ピーマン                  | にんにく、たまねぎ<br>マッシュルーム      | さとう<br>こむぎこ             | ショートニング<br>バター      | 561<br>26.0<br>30.4             | ふるさと<br>給食の日<br>               |
|  |                  |    | たんなヨーグルトの<br>フルーツあえ |                        | 函南町産<br>ヨーグルト   | 県内産                       | みかん、パイナップル                | さとう<br>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<br>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<br>24.8<br>29.4             |                                |
|  |                  |    | ニジマスのあまだれ           | ニジマス                   |                 |                           | しょうが                      | さとう<br>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<br>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<br>みずあめ | あぶら                       |                           |                         |                     |                                 |                                |
| <b>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！</b> |                  |    |                     |                        |                 |                           |                           |                         |                     |                                 |                                |
| 31   | 金                |    | むぎごはん               |                        |                 |                           |                           | こめ、むぎ                   |                     | 656<br>21.1<br>28.9             | 受験応援<br>献立<br>                 |
|  |                  |    | チキンカツ               | とりにく、とうにゅう             |                 |                           |                           | パンこ<br>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<br>こむぎこ             | あぶら<br>アーモンド        |                                 |                                |

※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。