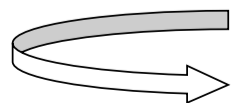


# \* 1月の献立表 \*

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	843kcal 37.5g 31%	幼稚園なし 七草
			鶏肉と大豆の炒め物	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		
			野菜入りおかゆ	鶏肉		にんじん 小松菜	大根 かぶ	米			
			フルーツ白玉				パイン みかん (*全て加熱済)	砂糖 上新粉団子			
8	水	🥛	菜めしご飯			広島菜 京菜 大根葉		米 麦		806kcal 36.3g 26%	幼稚園なし
			さわらのかわり揚げ	さわら			しょうが	小麦粉 片栗粉	油		
			肉さと	豚肉		にんじん いんげん	しらたき 玉ねぎ	さといも 砂糖	油		
			キャベツのみそ汁	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		795kcal 31.9g 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		
			ひじきのピリ辛炒め	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		
			牛乳寒天	ゼラチン	寒天 牛乳				砂糖 生クリーム		
10	金	🥛	ゆかりご飯				ゆかり粉 (*加熱済)	米 麦		835kcal 28.0g 18%	鏡開き メニュー
			卵焼き	鶏肉 卵	ひじき	にんじん みつば	切干大根	砂糖	ごま油		
			野菜のおかかあえ	かつおぶし		にんじん 小松菜	もやし キャベツ				
			鏡開きおしるこ	あずき				もち	砂糖		
			みかん				みかん				
13	月		成人の日								
14	火	🥛	麦ご飯					米 麦		835kcal 30.3g 20%	
			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		
			切干大根ナムル	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	🥛	黒米ご飯					米 黒米		778kcal 27.6g 21%	小正月
			大豆入りかき揚げ	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					
			さっぱり雑煮	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		756kcal 35.4g 34%	パースティ 給食
			鶏肉のトマトソース	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		
			白菜のスープ	豚肉		にんじん	はくさい 玉ねぎ	じゃがいも			
17	金	🥛	焼きプリンタルト	卵	乳製品			小麦粉 砂糖	マーガリン	767kcal 33.1g 24%	
			麦ご飯					米 麦			
			あじ松葉フライ	あじ				小麦粉 パン粉	油		
			みそ大根	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		
20	月	🥛	お魚豆乳団子のすまし汁	鶏肉 お魚豆乳団子		にんじん		ごぼう しめじ 根深ねぎ		810kcal 28.0g 28%	長岡南小なし
			麦ご飯					米 麦			
			生揚げの中華煮	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		
			大豆とさつま芋の揚げ煮	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1日(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	🥛	麦ご飯					米 麦		790kcal 32.9g 33%	
			さばのみりん焼き	さば							
			白菜の炒めなます	ハム		にんじん	しょうが はくさい	砂糖	油 ごま		
			駿河汁	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	🥛	麦ご飯					米 麦		725kcal 27.2g 25%	
			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		
			小松菜の炒め物	ハム		小松菜 にんじん	キャベツ		油 バター		
			豚汁	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	🥛	揚げパン	きな粉				パン きび砂糖	油	788kcal 32.2g 27%	北小と中学は、パンはマーガリンロールです。ミルクはつきません。
			ミルク					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	🥛	麦ご飯					米 麦		752kcal 34.8g 27%	全国学校給食週間24~30日まで  市内統一献立
			鶏肉のわさびみそ焼き	鶏肉 みそ			しょうが わさび	砂糖			
			納豆あえ	納豆 かつおぶし	のり	ほうれん草 にんじん					
			かき玉汁	卵 豆腐	わかめ		玉ねぎ 根深ねぎ	片栗粉			
27	月	🥛	中華めん					中華めん		790kcal 30.9g 25%	
			あんかけ卵ラーメン汁	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		
			ヨーグルトあえ		ヨーグルト		みかん パイン 干しぶどう (*全て加熱済)	砂糖			
28	火	🥛	麦ご飯					米 麦		793kcal 31.8g 24%	
			伊豆のカレー	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 ヤーコン りんご(*加熱済)	はちみつ じゃがいも	油		
			春雨サラダ	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	🥛	揚げパン	きな粉				きび砂糖	油	765kcal 34.9g 30%	幼と南小は、パンはマーガリンロールです。ミルクはつきません。
			ミルク					砂糖 液糖			
			和風クリームシチュー	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			
			海藻サラダ	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		わかめご飯		わかめ			米 麦		735kcal 29.3g 20%	
			焼きさつまあげ	さつまあげ					油		
			春雨の炒め物	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	🥛	麦ご飯					米 麦		748kcal 35.3g 22%	
			とりそば	鶏肉			しょうが	砂糖 片栗粉			
			静岡おでん	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		
			キャベツの土佐漬	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。