



1月 きゅうしょくよていこんだてひょう

とくらしょう



日	こんだて	おもにエネルギーになる (きいろのグループ)	おもにからだをつくる (あかのグループ)	おもにからだのちょうしをととのえる (みどりのグループ)	エネルギー (kcal) カルシウム (mg)	
	行事食～七草がゆ～ 三島の七草を使った七草がゆを食べて無病息災を祈りましょう。					
7 (木)	ななくさがゆ	こめ			かぶ・だいこん・せり・ごぎょう なずな・はこべら・ほとけのざ	561 392
	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう		
	さんまのかぼすレモンに	さとう	さんま		かぼすかじゅう・レモンかじゅう	
	にびたし	さとう	まぐろみずに		キャベツ・こまつな・とうもろこし	
	くだもの				みかん	
8 (金)	むぎいりごはん	こめ・むぎ				635 331
	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう		
	ぶたにくのソースいため	さとう	あぶら	ぶたにく	たまねぎ・オレガノ	
	いそべポテト	じゃがいも		あおのり	はくさい・えのきたけ・たまねぎ	
	はくさいのスープ		ベーコン		にんじん・パセリ	
	かたぬきチーズ			チーズ		
12 (火)	むぎいりごはん	こめ・むぎ				576 332
	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう		
	さばのしおこうじやき		ごま	さば		
	にびたし				こまつな・キャベツ・とうもろこし	
	もちいりすましじる	しらたまだんご (じょうしんこ)		かまぼこ	にんじん・えのきたけ・だいこん はねぎ	
13 (水)	ソフトめん	ソフトめん(こむぎこ)				597 343
	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう		
	カレーソース	じゃがいも カレールウ	あぶら	ぎゅうにく	スキムミルク こなチーズ	
	ヴィナグレッジサラダ	さとう	あぶら	ポークハム	たまねぎ・にんじん・にんにく ふるね・パセリ キャベツ・ブロッコリー とうもろこし	
14 (木)	むぎいりごはん	こめ・むぎ				578 336
	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう		
	かんしょみしまコロッケ	さつまいも・さとう パンこ・こむぎこ	あぶら	とうにゅう		
	コロッケソース	さとう	ごま			
	こんにやくサラダ	こんにやく さとう	ごまあぶら		キャベツ・きゅうり・にんじん	
	かきたまじる	でんぷん		たまご・とうふ	えのきたけ・はねぎ	
15 (金)	国産農林水産物販売促進緊急対策の一環で、静岡県産牛肉が提供されます。					632 253
	むぎいりごはん	こめ・むぎ				
	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう		
	チンジャオロース	じゃがいも・さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら	ぎゅうにく	にんにく・ふるね・たけのこ ピーマン	
	わかめスープ		ごまあぶら		わかめ たまねぎ・とうもろこし えのきたけ・はねぎ	
	くだもの				りんご	
18 (月)	～学校給食週間～給食がはじまったことをお祝いして、『お赤飯』にしました。					599 748
	せきはん	もちごめ・こめ		あずき		
	ごましお	とうもろこしでんぷん	ごま			
	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう		
	あじのすあげ			まあじ	りよくちゃ	
	ごまあえ	さとう	ごま		こまつな・にんじん・キャベツ	
	すましじる			なると・いそかだんご	にんじん・えのきたけ たまねぎ・はねぎ	
19 (火)	～学校給食週間～緑米は珍しい品種で「幻の米」と言われています。清水町でも作られています。うっすら緑色のご飯になります。					546 289
	みどりまいごはん	こめ・みどりまいげんまい				
	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう		
	サイコロポークソテー	さとう	バター	ぶたにく	にんにく・マッシュルーム たまねぎ	
	ほうれんそうソテー		あぶら	ポークハム	ほうれんそう・キャベツ とうもろこし	
	みそしる			みそ・とうふ	わかめ えのきたけ・はねぎ・だいこん	

仕入れの関係で献立内容は変更になることがあります。

日	こんだて	おもにエネルギーになる (きいろのグループ)	おもにからだをつくる (あかのグループ)	おもにからだのちょうしをととのえる (みどりのグループ)	エネルギー (kcal) カルシウム (mg)	
～学校給食週間～三島コロッケと、函南町の丹那牛乳をたっぷり使ったシチューです。						
20 (水)	げんまいりまるがたパン	こむぎこ・げんまい		スキムミルク	 637 341	
	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう		
	みしまコロッケ	じゃがいも・パンこ こむぎこ・でんぷん		ぶたにく□ だいずのこな		たまねぎ
	キャベツのソテー		あぶら	ポークハム		キャベツ・にんじん
	たんなぎゅうにゅう たっぷりシチュー	こむぎこ さつまいも	バター	とりにく		ぎゅうにゅう なまクリーム にんじん・たまねぎ・しめじ えだまめ
～学校給食週間～『おざく』は材料をざくざく大きく切ることから名前がついた函南町の郷土料理です。						
21 (木)	おさくらごはん	こめ・むぎ			 632 354	
	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう		
	おざく	さといも・さとう こんにゃく	あぶら	とりにく・なまあげ		ふるね・にんじん・ごぼう だいこん・いんげん
	みそしる			とうふ・あぶらあげ みそ		えのきたけ・ほうれんそう
	くだもの					みかん
～学校給食週間～みんな大好き、ドライカレーに県産ひじきを入れてカルシウムアップ！プチプチ玄米入りご飯の食感も面白いです。						
22 (金)	プチプチげんまいりごはん	こめ・むぎ・もちげんまい			 664 388	
	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう		
	ドライカレー	カレールウ	あぶら	ぎゅうにく・とりにく だいず		こなチーズ ひじき スキムミルク たまねぎ・にんじん・ピーマン
	ビーンズサラダ	さとう	ごまあぶら	だいず		キャベツ・きゅうり・にんじん
6 - 3 は調理実習のため給食はありません。						
25 (月)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			 664 388	
	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう		
	ししゃもたつたあげ	でんぷん				カラフトししゃも
	はるさめサラダ	りよくとうはるさめ さとう	ごまあぶら			きゅうり・にんじん とうもろこし
	とんじる	こんにゃく・じゃがいも		みそ・とうふ ぶたにく		えのきたけ・だいこん・にんじん はねぎ
	こんぶのつくだに	さとう	ごま			こんぶ
26 (火)	ごもくたきこみごはん	こめ・むぎ・さとう		あぶらあげ・とりにく	 602 322	
	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう		
	みしまじゃがとっと	じゃがいも・さとう でんぷん	あぶら	さかなのすりみ		こまつな
	にびたし					ほうれんそう・はくさい とうもろこし
	ぐだくさんじる レアチーズ	こんにゃく・さといも さとう		とうふ・ぶたにく・みそ		ごぼう・たまねぎ・はねぎ レモンかじゅう イチゴかじゅう
						クリームチーズ スキムミルク
6 - 1 は調理実習のため給食はありません。						
27 (水)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			 596 442	
	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう		
	さわらのてりやき			さわら		
	さんしょくあえ	さとう	ごま			にんじん・こまつな・キャベツ
	みそしる			なまあげ・みそ		わかめ えのきたけ・たまねぎ・はねぎ
3年生社会科見学のため給食はありません。 6 - 2 は調理実習のため給食はありません。						
28 (木)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			 665 401	
	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう		
	とうふのチリソース	さとう・でんぷん	あぶら	ぶたにく とうふ・だいず・えび		にんにく・ふるね・たけのこ しいたけ・はねぎ
	ポテまめちゅうかサラダ ソフトクリームヨーグルト	じゃがいも・さとう かとうれんにゅう	ごまあぶら	だいず・ポークハム		きゅうり ヨーグルト
29 (金)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			 670 327	
	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう		
	きんとんパイ	さつまいも・さとう こむぎこ	マーガリン	たまご		
	エリンギのいためもの		あぶら	ぎゅうにく		エリンギ・チンゲンサイ ふるね
	だいこんのみそしる			みそ・とうふ		だいこん・にんじん・たまねぎ えのきたけ・はねぎ
みかんタルト	こむぎこ・みずあめ		たまご	ぎゅうにゅう うんしゅうみかんかじゅう		