



令和6年度 1月献立表



※お米はすべて市内産を使用

伊豆の国市立
蕨山中学校

日	曜	献立 (牛乳は毎日つきます)	<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 たんぱく質 脂質%	お知らせ	
			たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン	炭水化物	脂質			
8	水	りんごチップパン		脱脂粉乳	りんご		小麦粉 砂糖	ショートニング	781kcal 30.1g 32.7%		
		シェパーズパイ	豚肉 卵	牛乳 チーズ	トマト	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム	マカロニ 砂糖 じゃがいも	バター 油			
		ミニトマト			ミニトマト						
		大根スープ	ベーコン		にんじん 小松菜	にんにく 大根 白菜		油			
9	木	麦ご飯					米 麦		708kcal 29.5g 24.4%		
		すき焼き	牛肉 豆腐		にんじん	白菜 根深ねぎ 糸こんにゃく	じゃがいも 砂糖	油			
		納豆和え	納豆 かつお節		小松菜 にんじん						
		りんご			りんご						
10	金	わかめご飯		わかめ			米 麦		886kcal 35.7g 22.0%	鏡開き献立	
		松風焼き	鶏肉 卵 みそ	あおのり 牛乳		玉ねぎ しょうが	パン粉 砂糖	油 ごま			
		磯びたし		のり	小松菜 にんじん	キャベツ					
		鏡開きおしるこ	小豆				砂糖 白玉団子				
13	月	成人の日									
14	火	麦ご飯					米 麦		821kcal 30.0g 34.3%		
		鶏肉の薬味ソースがけ	鶏肉			にんにく しょうが 根深ねぎ レモン果汁	砂糖 片栗粉	油			
		チンゲン菜ソテー			にんじん チンゲン菜	キャベツ		油			
		飛鳥スープ	ベーコン みそ	牛乳	にんじん	玉ねぎ 枝豆	じゃがいも	油			
15	水	フレンチトースト	卵	脱脂粉乳 牛乳			小麦粉 砂糖	ショートニング マーガリン	769kcal 33.4g 38.0%		
		ポークビーンズ	豚肉 大豆	チーズ	トマト にんじん	玉ねぎ	砂糖 じゃがいも	油			
		ハムソテー	ハム		にんじん ビーマン	キャベツ		油			
		いちご				いちご					
16	木	麦ご飯					米 麦		724kcal 29.9g 22.3%		
		白身魚の野菜あんかけ	ホキ		にんじん 小松菜	玉ねぎ 大根	片栗粉	油			
		さつま芋のレモン煮				レモン果汁	さつまいも 砂糖				
		白菜のみそ汁	油揚げ 豆腐 みそ			白菜					
17	金	高菜チャーハン	ベーコン 卵		にんじん 高菜漬		米 麦 (砂糖 でん粉)	油 ごま油 ラード (ごま)	740kcal 26.0g 28.2%	ふるさと給食	
		県内産しらす入りシューマイ	すけとうだらすり身 しらす 大豆たん白			玉ねぎ キャベツ しょうが	砂糖 小麦粉 でんぷん	豚脂			
		ほうれん草のナムル	県内産		にんじん ほうれん草	もやし にんにく	砂糖	ごま油 ごま			
		はるさめスープ	鶏肉		にんじん チンゲン菜	干し椎茸	はるさめ	油			
		ヨーグルト		全粉乳 7-11 寒天 練乳 脱脂粉乳			砂糖				
20	月	麦ご飯					米 麦		780kcal 29.0g 31.9%		
		和風ハンバーグ	牛肉 豚肉 豆腐 卵	牛乳		玉ねぎ 大根	パン粉	油 ごま			
		ごぼうの磯の香揚げ		あおのり		ごぼう	片栗粉	油			
		白菜スープ	ベーコン		にんじん いら	白菜		油			
21	火	麦ご飯					米 麦		712kcal 27.4g 24.3%		
		野菜のそぼろ煮	鶏肉 厚揚げ ちくわ		にんじん グリンピース	こんにゃく たけのこ	じゃがいも 砂糖 片栗粉	油			
		小松菜のツナ和え	マグロフレーク		小松菜 にんじん	大根	砂糖	ごま油 ごま			
		りんご				りんご					



献立表は、裏面に続きます



日	曜	献立 (牛乳は毎日つきます)	＜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 たんぱく質 脂質%	お知らせ
			たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン	炭水化物	脂質		
22	水	クロックムッシュ	ハム	牛乳 生クリーム チーズ 脱脂粉乳	パセリ		小麦粉 砂糖	ショートニング マーガリン バター	753kcal 28.9g 42.6%	
		ツナサラダ	マグロフレーク			キャベツ きゅうり とうもろこし	砂糖	油		
		冬野菜のポトフ	ウインナー		にんじん	にんにく キャベツ かぶ	じゃがいも	油		
		グレープゼリー				ぶどう果汁	砂糖			
23	木	キムタクご飯	ベーコン	(昆布)	(人参 ニラ)	つぼ漬(干し大根) キムチ漬(白菜 大根 ネギ コウ 生姜)	米(水あめ) (砂糖 もち粉)	油	712kcal 34.0g 33.8%	
		いかのかりん揚げ	いか				片栗粉 小麦粉	油		
		もやしのごま浸し			にんじん	もやし きゅうり		ごま ごま油		
		けんちん汁	鶏肉 豆腐		にんじん 小松菜	干し椎茸 ごぼう 大根 根深ねぎ こんにゃく		ごま油		
24	金	有機栽培のご飯					米 市内産		819kcal 33.3g 35.2%	
		さばのパン粉焼き	さば			にんにく	パン粉	油 マネー		
		伊豆の国大根の煮なます	油揚げ		にんじん	大根 市内産	砂糖	ごま 油		
		みそ汁	みそ		かぼちゃ	しめじ 根深ねぎ				
		みかん				みかん 県内産				
27	月	ソフト麺	函南町産		県内産		小麦粉		861kcal 36.7g 31.8%	
		つげナポリタン	ベーコン 鶏肉	チーズ 生クリーム	にんじん トマト チンゲン菜	にんにく セロリー 玉ねぎ マッシュルーム	じゃがいも	油		
		県内産えびいもコロッケ	鶏肉 大豆たん白		県内産	玉ねぎ 県内産	海老芽 小麦粉 パン粉 マッシュルーム 砂糖	油		
		大根サラダ	マグロフレーク かつお節 県内産		にんじん	大根 きゅうり	砂糖	マヨネーズ ごま油		
		いちごヨーグルト和え		ヨーグルト		みかん パナナ ナタデココ (いちご りんご果汁 レモン果汁)	いちごジャム (砂糖)			
28	火	桜えびご飯	県内産	桜えび		県内産	米 麦		726kcal 33.0g 21.3%	
		静岡おでん	豚肉 竹輪 なると ウスラ卵 黒はんぺん 揚げ ねぎ かつお節	昆布 煮干し粉 あおのり	大根 こんにゃく		じゃがいも			
		おかか和え	かつお節 県内産		小松菜	キャベツ もやし 県内産				
		県内産抹茶入り玄米まんじゅう	小豆 生あん	寒天	抹茶 掛川市産		玄米 砂糖 水あめ 県内産			
29	水	玄米入りロールパン		脱脂粉乳		県内産	小麦粉 玄米 砂糖	ショートニング	820kcal 33.0g 34.3%	
		県内産みかんジャム				市内産 (みかん みかん果汁)	みかんジャム (砂糖 水あめ)			
		エリンギのグラタン	鶏肉	牛乳 チーズ	市内産	玉ねぎ エリンギ しめじ えのき茸	小麦粉 パン粉 マネー	油 バター		
		白菜サラダ	ハム	県内産		白菜 きゅうり	砂糖	油		
		卵スープ	卵 伊豆市産	わかめ	にんじん チンゲン菜	玉ねぎ	片栗粉	油		
		丹那牛乳クレープ	卵 ゼラチン	牛乳 全粉乳 濃縮乳 函南町産			砂糖 小麦粉 でん粉	マーガリン 油		
30	木	麦ご飯					米 麦		751kcal 31.7g 33.6%	
		にじますのバター醤油焼き	にじます 富士宮市産					バター		
		磯マヨネーズ和え	ハム かつお節	のり	ほうれん草	キャベツ きゅうり		マヨネーズ		
		国清汁 奈古谷の国清寺に伝わる料理	油揚げ みそ		にんじん 小松菜	ごぼう 大根 椎茸	里芋	油		
市内産のお米のババロア	豆乳				市内産	水あめ 砂糖	油			
31	金	麦ご飯					米 麦		763kcal 30.0g 31.8%	
		ピピンバ	牛肉 錦糸卵(卵)		ほうれん草 にんじん	にんにく もやし	砂糖 (砂糖 でん粉)	ごま油 ごま		
		とうもろこしのスープ	ベーコン 卵		にんじん パセリ	玉ねぎ とうもろこし	片栗粉	油		
		いちご				いちご				

全国学校給食週間

1月給食だより

※献立は仕入れの都合により一部変更する場合があります。(事前にお知らせします。)

●全国学校給食週間 1/24(金)~1/30(木)

この週間中は、地場産物を重点的に使った献立を実施します。伊豆の国市や県内で生産される食材を味わってください。太字で表示している食材が地場産物です。その他の野菜も手に入る場合には、なるべく県内産を納入してもらう予定です。

1/24は市内統一献立です。この日は、市内の幼稚園、小学校、中学校で同じメニューを食べます。

1/30のデザートは、伊豆の国市でとれたお米を使ったババロアです。このデザートのパッケージは、10月に市内の小・中学校から応募された611点から選ばれた3点が採用されます。中学生の部で選ばれたのは、葦山中学校2年生の池上静華さんです。



おめでとうございます!!