

令和7年 1月 献立表

東伊豆町立学校給食センター

| 日 | 予定献立 | 主に 体をつくる (赤色の食品) | 主に 熱や力のもと (黄色の食品) | 主に 体の調子を整える (緑色の食品) | 幼稚園 | 稲取小 | 熱川小 | 稲取中 | 熱川中 | エネルギー 上:幼稚園 中:小学校 下:中学校 | |
|----|---|--|--|---|-----------------------|-----|-----|-----|-----|----------------------------------|----------------|
| 8 | ちゅうかめん 牛乳 ポークシューマイ キムチあえ みそラーメンスープ | ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく タラ だいす こんぶ ぶたにく | ちゅうかめん さとう こむぎこ さとう ごま ごまあぶら あぶら | たまねぎ キャベツ きゅうり だいこん トマト にんにく しょうが りんご にんじん もやし にんにく しょうが ねぎ | ○ ○ ○ ○ ○ | | | | | 276 534 654 | |
| 9 | むぎごはん 牛乳 いわしのうめに おかかあえ さつまじる | ぎゅうにゅう いわし かつおぶし とりにく とうふ けずりぶし | こめ むぎ さとう かたくりこ さいまいも | うめ しそ キャベツ にんじん もやし だいこん にんじん ねぎ | ○ ○ ○ ○ ○ | | | | | 364 620 763 | |
| 10 | むぎごはん 牛乳 チキンカレー ポイルやさい ごまドレッシング ふくじんづけ | ぎゅうにゅう とりにく たまご さとう | こめ むぎ じゃがいも あぶら こむぎこ あぶら さとう ごま さとう | たまねぎ にんじん にんにく キャベツ もやし にんにく だいこん きゅうり しょうが なす れんこん しそ | ○ ○ ○ ○ ○ | | | | | 417 788 967 | |
| 13 | 成人の日 | | | | | | | | | | |
| 14 | むぎごはん 牛乳 キャベツのやきにくふう もやしときゅうりのナムル にらたまスープ | ぎゅうにゅう ぶたにく たまご けずりぶし | こめ むぎ ごま さとう あぶら かたくりこ ごまあぶら | キャベツ にんじん ビーマン にんにく しょうが きゅうり もやし しょうが にんにく たまねぎ にら | ○ ○ ○ ○ ○ | | | | | 317 590 726 | |
| 15 | うどん 牛乳 じゃがいもチップス おかかマヨネーズあえ マヨネーズ にくうどん | ぎゅうにゅう あおのり かつおぶし たまご ぶたにく あぶらあげ けずりぶし | うどん じゃがいも あぶら あぶら さとう さとう | ブロッコリー キャベツ たまねぎ にんじん ほうれんそう しいたけ | 年少 年中 △ ○ ○ ○ ○ | | | | | 453 697 857 | |
| 16 | むぎごはん 牛乳 ハヤシライスソース コーンサラダ プリン | ぎゅうにゅう ぶたにく だっしふんにゅう | こめ むぎ バター あぶら あぶら さとう さとう あぶら | にんじん たまねぎ にんにく キャベツ コーン レモン | ○ ○ ○ ○ ○ | | | | | 429 720 873 | |
| 17 | むぎごはん 牛乳 あじのひものすあげ ごまあえ みそけんちんじる | ぎゅうにゅう あじ とうふ こんにゃく かつおぶし | こめ むぎ あぶら さとう ごま あぶら さといも | ねぎ ほうれんそう もやし だいこん にんじん ねぎ | ○ ○ ○ ○ ○ | | | | | 300 653 779 | |
| 20 | しょくパン 牛乳 てりやきチキン フレンチサラダ ポトフ いちごジャム | ぎゅうにゅう とりにく ウインナー | しょくパン さとう さんおんとう あぶら じゃがいも さとう みずあめ | しょうが にんじん キャベツ きゅうり コーン たまねぎ にんじん いちご | ○ ○ ○ ○ ○ | | | | | 361 596 730 | |
| 21 | むぎごはん 牛乳 いりとうふ いそあえ みかん | ぎゅうにゅう とりにく とうふ たまご かつおぶし のり | こめ むぎ さとう ごま | たまねぎ にんじん キャベツ ほうれんそう みかん | ○ ○ ○ × ○ | | | | | 362 639 778 | |
| 22 | ちゅうかめん 牛乳 はるまき ピリカラサラダ ちゅうかうあんかけ | ぎゅうにゅう はるさめ とりにく ぶたにく いか | ちゅうかめん こむぎこ でんぷん さとう あぶら あぶら ごまあぶら ごまあぶら かたくりこ あぶら | たけのこ たまねぎ にんじん キャベツ しいたけ キャベツ きゅうり にんじん しょうが にんにく たまねぎ にんじん しいたけ もやし ほうれんそう | ○ ○ ○ ○ ○ | | | | | 395 647 794 | |
| 23 | むぎごはん 牛乳 さばのしおやき しおこんぶあえ みそじる | ぎゅうにゅう さば こんぶ あぶらあげ けずりぶし | こめ むぎ ごまあぶら | にんじん キャベツ きゅうり だいこん はくさい | ○ ○ × ○ ○ | | | | | 393 649 791 | |
| 24 | むぎごはん 牛乳 にくチャーハンのご チーズはんぺんフライ わかめスープ | ぎゅうにゅう ぶたにく はんぺん チーズ たまご わかめ なると | こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ パンこ こむぎこ コーンフラワー あぶら さとう みずあめ ごまあぶら | ほうれんそう キャベツ ねぎ | ○ ○ ○ ○ ○ | | | | | 460 758 917 | |
| 27 | あげパン 牛乳 はっほうさい もものヨーグルトソース | ぎゅうにゅう ぶたにく うずらのたまご いか なまクリーム ヨーグルト | パン さとう あぶら あぶら ごまあぶら かたくりこ さとう | にんじん たまねぎ もやし たけのこ チンゲンサイ しいたけ もも | ○ ○ ○ ○ ○ | | | | | 350 624 806 | |
| 28 | むぎごはん 牛乳 さけのしおやき おひたし とんじる | ぎゅうにゅう さけ ぶたにく かつおぶし こんにゃく | こめ むぎ さとう ごま さといも あぶら | ほうれんそう もやし だいこん にんじん ごぼう ねぎ | ○ ○ ○ ○ ○ | | | | | 374 633 768 | |
| 29 | ソフトめん 牛乳 ミートソース ほうれんそうのソテー てづくりスイートポテト | ぎゅうにゅう ぶたにく たまご ぎゅうにゅう | ソフトめん あぶら こむぎこ さとう バター バター さつまいも さとう バター ごま | にんじん たまねぎ ほうれんそう しめじ コーン | ○ ○ ○ ○ ○ | | | | | 384 667 839 | |
| 30 | げんなりずしふう まぜごはん 牛乳 くろはんぺんおちゃフライ いなとりふうけんちんじる | ぎゅうにゅう ツナ さば いわし たら とうふ けずりぶし | こめ さとう さんおんとう さとう でんぷん パンこ こむぎこ さといも ごま | しいたけ にんじん だいこん にんじん ほうれんそう | ○ ○ ○ ○ ○ | | | | | 368 634 796 | |
| 31 | むぎごはん 牛乳 ホイコーロー ちゅうかサラダ はるさめスープ | ぎゅうにゅう ぶたにく さとう ごまあぶら とりにく | こめ むぎ さとう あぶら かたくりこ ごまあぶら さとう ごまあぶら はるさめ | にんじん キャベツ ビーマン ねぎ しょうが にんにく にんじん もやし ほうれんそう にんじん しいたけ | ○ ○ ○ ○ ○ | | | | | 331 615 754 | |
| | | | | | | | | | | 1月の給食実施回数(△印の上に記載の学年は無し) | 17 17 16 16 17 |

* 物資の都合により、献立を変更する場合があります。* 削り節にはさば、いわし、かつお、まぐろを含みます。
 * 9日にいわし、17日にあじ、23日さば、28日サケが出ます。骨に気を付けて食べましょう。
 * 16日は「アスリート献立」です。身体の基礎をつくるために必要なカルシウムとたんぱく質を多く含む献立です。
 * 24日～30日は「学校給食週間」です。地域ならではの献立や地場産物を多く取り入れた献立を提供します。

| 1ヵ月平均 | 幼稚園 | 小学校 中学年 | 中学校 |
|-------------|------|------------|------|
| エネルギー(kcal) | 373 | 651 | 800 |
| たんぱく質(g) | 13.3 | 25.1 | 30.1 |
| 脂質(g) | 10 | 21.2 | 24.7 |
| 食塩(g) | 1.5 | 2.2 | 2.9 |