

～今月の給食目標～

感謝して食べよう！

「早ね・早起き・朝ごはん」で、健康的に過ごしましょう！



令和 4 年度 1 月 給食献立予定表 No.1 沼津市立門池小学校共同調理場

| 行事等 | 日・曜日 | 献立 | アレルギー原因物質特定7食品 | | | | | | 調味料 | 門小 たんぱく質 (g) 脂質 (エネルギー%) カルシウム (mg) | 門中 たんぱく質 (g) 脂質 (エネルギー%) カルシウム (mg) | | | | | | | | | | |
|---------|-----------------|----|----------------|--------|----|-----------|-----|----|-----|---|---|-------|----|-------|----|-------|----|--|--|--|--|
| | | | 1群 | | 2群 | | 3群 | | | | | 4群 | | 5群 | | 6群 | | | | | |
| | | | 魚・肉・卵・豆・豆製品 | 牛乳・乳製品 | 野菜 | その他の野菜・果物 | 小麦類 | 油脂 | | | | イモ・砂糖 | 塩類 | イモ・砂糖 | 塩類 | イモ・砂糖 | 塩類 | | | | |
| 10 火 | ごはん | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | ぎゅうにゅう | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | さわらのさいきょうやき | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | きんぴらごぼう | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 11 水 | おそうに | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | ごはん | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | ぎゅうにゅう | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | えびいもコロッケ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 12 木 | しらすほしとやさいのいためもの | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | たまごコーンのスープ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | ごはん | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | ぎゅうにゅう | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 13 金 | 【門池小】やまがたしよくパン | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 【門池小】パテキャラメル | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 【門池中】あげパン | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | ぎゅうにゅう | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 16 月 | チリコンカン | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | かいそうサラダ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | ごはん | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | ぎゅうにゅう | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 17 火 | マーボー豆腐 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | にらまんじゅう | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | ちゅうかさサラダ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | ごはん | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 18 水 | きゅうにゅう | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | ひじきいり とりつくね | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | キャベツともやしのいためもの | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | うずらたまごすましじる | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 19 木 | ソフトめん | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | ぎゅうにゅう | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | ミートソース | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | だいすとかさかなのからあげ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 20 金 | ほうれんそうとコーンのサラダ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | ごはん | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | ぎゅうにゅう | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | やきしおさげ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 門池小 | ナムル | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | とうふとこんにゃくのみそじる | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | りんご | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | りんご | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

☆材料などの都合により献立を変更することがあります。ご了承ください

1月24日(火)～30日(月)「全国学校給食週間」です！

～今月の給食目標～

感謝して食べよう！

「早ね・早起き・朝ごはん」で、健康的に過ごしましょう！




令和 4 年度

1 月 給食献立予定表

No.2

沼津市立門池小学校共同調理場

| 行事等 | 日・曜日 | 献立 | アレルギー原因物質特定7品目 | | | | | | 調味料他 | 門小 門中 | | | |
|----------|---|---|----------------------|--------------|---------------------|---|----------------------|---|------|----------------------------|----------------------------|-----------|--------|
| | | | あか | | | みどり | | | | き | | たんぱく質 (g) | 脂質 (g) |
| | | | 1群 | 2群 | 3群 | 4群 | 5群 | 6群 | | (エネルギー%) | (カルシウム%) | | |
| | | | 魚・肉・卵・豆・豆制品 たんぱく質 | 牛乳・乳製品 乳糖 | 緑黄色野菜 野菜 カロテン | その他の野菜・果物 (きのこ・こんにゃく) ビタミンC(食物繊維) | こく類 いも・砂糖 炭水化物 | 油脂 (揮発) 脂質 | | | | | |
| リクエスト給食 | 23日(月) | 門池中 給食なし | 23日(月) 門池中 給食なし | | | | | | | | | | |
| | 23日 | ごはん ぎゅうにゅう カレーライス  くきわかめのサラダ | | | | | | こめ ぎゅうにゅう ふたにく にんじん たまねぎ にんにく しょうが じゃがいも さとう こめあぶら カレーフレーク あかワイン とりがらスープ ケチャップ チャツネ ちゅうのうソース コンソメ カレーこ クミン しょうゆ す | | 608 20.0 24.7 283 | 759 23.6 22.1 292 | | |
| 門池小 | 6年1組 Yさんが考えた献立です！ テーマは、「沼津を楽しむ和食セット」です。 ※沼津産は太字にしました。 | | | | | | | | | | | | |
| | 24日 | ごはん ぎゅうにゅう あつやきたまご ほうれんそうと ベーコンのソテー とうふとわかめのみそしる にしろうりかん | | | | | | こめ ぎゅうにゅう たまご ベーコン ほうれんそう コーン とうふ わかめ にんじん だいこん しいたけ みかん | | 624 21.1 27.8 323 | 776 25.1 25.3 341 | | |
| 門池小 | 6年4組 Mさんが考えた献立です！ テーマは、「釜飯風定食」です。 | | | | | | | | | | | | |
| | 25日 | ぎゅうにくとごぼうの かまめしふう ぎゅうにゅう こいわしフライ ほうれんそうのおひたし ときたまごわかめのみそしる | | | | | | こめ ぎゅうにゅう たまご かとおふし わかめ とうふ みそ にんじん ごぼう しらたき しょうが こめ さとう こめあぶら ごま しょうゆ さけ | | 609 27.2 35.2 348 | 757 33.5 33.4 375 | | |
| | 26日 | うどん ぎゅうにゅう ちからうどん ちくわのてんぷら ゆかりあえ アーモンドこざかな | | | | | | うどん ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ちくわ こまつな あかしそ かたくちいわし だっしふんにゅう だっしふんにゅう れんにゅう ぎゅうにゅう ホークウィンナー にんじん たまねぎ セロリ にんにく しょうが キャベツ きゅうり コーン じゃがいも さとう こめあぶら しょうゆ さけ みりん しお | | 561 24.4 28.7 391 | 873 35.2 21.1 421 | | |
| リクエスト給食 | 27日 | 【門池小】 あげパン 【門池中】 やまがたしよくパン 【門池中】 パテキャラメル ぎゅうにゅう ポトフ ポイルドサラダ | | | | | | こめ ぎゅうにゅう たまねぎ セロリ にんにく しょうが キャベツ きゅうり コーン じゃがいも さとう こめあぶら コンソメ ローリエ しお こしょう りんごす しお こしょう | | 602 19.2 37.1 360 | 747 22.3 34.2 590 | | |
| ふるさと給食の日 | 30日 | ごはん ぎゅうにゅう あじのひもの ごまあえ おけんちゃん | | | | | | こめ ぎゅうにゅう あじのひもの ごまあえ おけんちゃん とりにく ちくわ あぶらあげ にんじん ごぼう だいこん こんにゃく さとう | | 620 25.2 33.5 334 | 779 30.3 31.0 356 | | |
| | 31日 | ごはん ぎゅうにゅう かつどん(ひれかつ) かつどん(たまごとし) なめこのみそしる | | | | | | こめ ぎゅうにゅう ふたにく たまご にんじん みつば たまねぎ たけのこ なめこ ねぶかねぎ パンこ でんぷん さとう しょうゆ さけ みりん こんぶだし わふうだし こんごうだし | | 581 23.2 24.2 297 | 746 28.9 21.6 311 | | |

☆材料などの都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。

1月24日(火)～30日(月)「全国学校給食週間」です！

全国学校給食週間は、学校給食の意義や役割について理解と関心を高め、学校給食のより一層の充実と発展を図ることを目的としており、全国各地で給食に関する様々な行事が行われています。

今月の給食は、

門池小の6年生が考えた献立をとりいれました。

6年3組と6年5組の献立は2月に出す予定です。



2学期に門池小で実施した「リクエスト給食」の結果

- 1位 あげパン
- 2位 カレーライス
- 3位 からあげ

※2月は門池中のリクエスト給食を出します。

<今月の沼津産>

ほうれんそう、こまつな、だいちょうしいも
みかん