

令和 4 年度 1 月分学校給食献立予定表

※ 食物アレルギーのある方は、「詳細献立表」を併せてご確認ください ※

寒い冬でも元気にすごすことができるように、
体を温める煮込み料理やかせ予防に効果的な
果物を取り入れました。
24日からの全国学校給食週間に合わせて、
特別献立も実施します。

Aコース

今月の旬の食材：たら、こまつな、だいこん、はねぎ、根深ねぎ、ほうれん草、さといも、ぼんかん、みかん

★さかなの日は、ほねにきをつけて、よくかんでたべましょう★

富士宮市立学校給食センター
TEL: 0544-59-2131



日 曜 日	食 番 号	こんだてめい	は た ら き						ちようみりよう・そのた	エネルギー たんぱくし しつ しょくえん たんすいかぶつ	みなさんへの ひとこと	
			おもに体をつくる もとになる食品		おもに体の調子を整える もとになる食品		おもにエネルギーの もとになる食品					
			たんぱくしつ	むきしつ	カロテン	ビタミンC 食物せんい	たんすいかぶつ	ししつ				
11 (水)	-	ぎゅうにゆう		★ぎゅうにゆう					ふるさと給食の日 	583 kcal 20.0 g 16.7 g 2.1 g 86.0 g	三島市産の三島馬鈴薯(みしまばれいしょ)を使ったコロッケです。三島馬鈴薯特有のほんのりとした甘みを味わいましょう。	
	-	わかめごはん(きぬむすめ)					★わかめごはん					
	②	みしまコロッケ					★みしまコロッケ	だいずあぶら				
	③	キャベツのじゃこあえ	★かつおぶし	★ちりめんぼし	★こまつな にんじん	キャベツ						しお しょうゆ
①	だいこんとうふのみそしる	★とうふ みそ あぶらあげ		★はねぎ	だいこん えのきたけ			いりこ				
12 (木)	-	ぎゅうにゆう		★ぎゅうにゆう					612 kcal 29.3 g 16.5 g 2.5 g 82.7 g	給食のマーボー豆腐は、低学年でも食べやすいように辛みをおさえて作っています。		
	-	ごはん					★ごはん					
	①	マーボー豆腐	★ぶたにく ★とうふ みそ			たけのこ しょうがにんにく きくらげ ねぶかねぎ	さとう でんぶ	こめあぶら ごまあぶら			さけ テンメンジャン しょうゆ トウバンジャン がらスープ	
	③	もやしのちゅうかあえ	ハム			★もやし きゅうり	さとう	ごまあぶら			しお しょうゆ す	
②	ぼんかん				ぼんかん							
13 (金)	-	ぎゅうにゆう		★ぎゅうにゆう					561 kcal 31.3 g 19.0 g 2.5 g 66.5 g	鶏肉の下味にバジルを入れました。バジルはシソ科のハーブで、さわやかな風味が持ち味です。		
	-	パン					★パン					
	②	とりにくのこうそうやき	とりにく		バジル	にんにく		オリーブオイル			しろワイン しお こしょう	
	③	コーンポテト	ベーコン			コーン	じゃがいも	こめあぶら			しお こしょう	
①	やさいスープ	★ぶたにく			にんじん	セロリ たまねぎ キャベツ			こんごうけずりぶし しろワイン ブイヨン しお こしょう			
16 (月)		📖 教育の日代休 📖										
17 (火)	-	ぎゅうにゆう		★ぎゅうにゆう					616 kcal 28.8 g 21.8 g 2.2 g 73.8 g	カップ焼きはみそとマヨネーズを合わせたれで、ご飯と合う味に仕上げています。		
	-	ごはん					★ごはん					
	②	🍷たらのみそチーズマヨネーズやき🍷	たら みそ	チーズ		たまねぎ えのきたけ		マヨネーズ			しょうゆ	
	③	こんにやくのいりに	★ぶたにく	ひじき	にんじん さやいんげん	こんにやく	さとう	こめあぶら ごまあぶら ごま			しょうゆ みりん	
①	かきたまじる	とうふ ★たまご	わかめ	にんじん ほうれんそう	★しいたけ	でんぶ		かつおぶし だしこんぶ さけ しお しょうゆ				
18 (水)	-	ぎゅうにゆう		★ぎゅうにゆう					612 kcal 30.9 g 18.2 g 2.7 g 80.0 g	冬になると寒さのせいか、牛乳の残りが増えてしまいます。冷たくて飲みにくいときは、少しずつ飲んでみましょう。		
	-	パン					★パン					
	①	ボークビーンズ	★ぶたにく だいず		にんじん トマト	セロリ たまねぎ グリーンピース マッシュルーム	さとう	こめあぶら			しお こしょう あかワイン ウスターソース ケチャップ	
	③	コールスローサラダ			あかピーマン	キャベツ きゅうり		コールスロー ドレッシング			しお	
	-	コーヒーぎゅうにゆうのもと					コーヒーぎゅうにゆうのもと					
19 (木)	-	ぎゅうにゆう		★ぎゅうにゆう					608 kcal 22.7 g 19.6 g 1.7 g 80.6 g	沢煮椀は、昆布と削り節の2種類でだしをとっています。味付けには、きれいな色に仕上げるためにうすくちしょうゆを使っています。		
	-	ごはん					★ごはん					
	②	メンチカツ	メンチカツ					だいずあぶら				
	③	やさいのおこんがえ		しおこんぶ	★こまつな	キャベツ		ごま			しお	
①	さわにわん	★ぶたにく			にんじん	たけのこ しいたけ ごぼう だいこん ねぶかねぎ			だしこんぶ さけ しお こんごうけずりぶし みりん しょうゆ			
20 (金)	-	ぎゅうにゆう		★ぎゅうにゆう					588 kcal 31.1 g 14.8 g 2.1 g 77.5 g	いつもは豚肉で作る生姜焼きを鶏肉で作りました。生姜の風味で食欲がわいてきます。		
	-	ごはん					★ごはん					
	②	とりにくのしょうがやき	とりにく			しょうが					しょうゆ さけ みりん	
	③	キャベツのかおりあえ			しそ	キャベツ きゅうり					しお	
①	こんさいのみそしる	★ぶたにく ★とうふ みそ		にんじん ★はねぎ	だいこん ごぼう れんこん たまねぎ			いりこ				
23 (月)	-	ぎゅうにゆう		★ぎゅうにゆう					603 kcal 26.1 g 24.7 g 2.1 g 70.0 g	白菜に含まれるビタミンCは水に溶けやすいので、煮込み料理やスープなど、汁ごと食べる料理がおすすです。		
	-	しょくパン					★パン					
	①	はくさいのクリームに	ベーコン とりにく	★ぎゅうにゆう	にんじん	たまねぎ しめじ はくさい	じゃがいも ★こむぎこ	こめあぶら バター なまクリーム			しお こしょう しろワイン ブイヨン	
	②	ウインナーとコーンのソテー	ウインナー			コーン えだまめ		こめあぶら			しお こしょう しょうゆ	
	-	いちごジャム					いちごジャム					

毎月19日
食育の日

第3日曜日は「食卓の日」。
家族で食卓を囲みましょう。



★マークはしずおかけんないさん、★マークはふじのみやさんのしょくざいをしようするよていです。