

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ぜ予防に効果的な
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

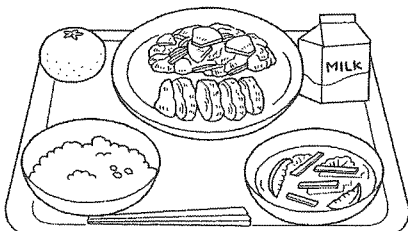


日 曜 日	食 価 番 号	こんだてめい	は た ら き						ちやうみりよう・そた	エネルギー たんぱくし しつ しょくえん たんすいかぶつ	みなさんへの ひとこと		
			おもに体をつくる もとなる食品		おもに体の調子を整える もとなる食品		おもにエネルギーの もとなる食品						
			たんぱくしつ	むきしつ	カロテン	ビタミンC 食物せんい	たんすいかぶつ	ししつ					
24 (火)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう				★ごはん	フードバレー交流都市の献立			658 kcal 28.9 g 15.2 g 2.4 g 96.9 g	富士宮市のフードバ レー交流都市である 北海道帯広市の料 理を取り入れました。 帯広市は、広大な自 然と豊富な農畜産物 で有名です。
	-	ごはん											
	②	おびひろぶたどんのぐ	★ぶたにく			たまねぎ しょうが にんにく グリーンピース	さとう でんぶん	こめあぶら	さけ しょうゆ みりん				
	①	いもだんごじる	とりにく		にんじん ★はねぎ	だいこん ごぼう ★しいたけ	いもだんご		だしこんぶ さけ しょうゆ こんごうけずりぶし みりん しお				
	-	ハスカップゼリー					ハスカップゼリー						
25 (水)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう				★なめし	ふるさと給食の日			582 kcal 23.9 g 16.0 g 2.3 g 81.8 g	静岡おでんは静岡県 の郷土料理です。給 食では牛すじの代わ りに豚肉を入れてい ます。寒い冬にびっ たりの料理ですね。
	-	なめし(きぬむすめ)											
	①	しずおかおでん	★ぶたにく ちくわ うずらたまご くろはんぺん	こんぶ あおさいり いわしこ		だいこん こんにやく	じゃがいも さとう		こんごうけずりぶし さけ みりん しょうゆ				
	③	こまつなごまあえ			★こまつな にんじん	★もやし	さとう	ごま	しお しょうゆ				
26 (木)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう				★パン さとう	だいずあぶら	みなさんのリクエスト に応じて揚げパンの 登場です！全校に提 供できる方法を考 え、小さめの揚げパ ンと麺の組合せにし ました。			581 kcal 23.4 g 23.0 g 3.4 g 68.6 g
	②	げんりょうあげパン											
	①	にこみカレーなんばん	★ぶたにく かまぼこ		にんじん ★はねぎ	たまねぎ しめじ	うどん さとう でんぶん カレールウ		こんごうけずりぶし しょうゆ しお みりん カレーこ				
	③	みかん				★みかん							
	-	チーズ		チーズ						おたのしみ給食			
27 (金)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう				★ごはん	富士宮の日			629 kcal 24.5 g 18.0 g 2.0 g 89.4 g	にじますは富士宮市 の特産品です。今は 数が少なくなってきて 貴重な魚ですが、給 食には優先して使わ せてもらっています。
	-	うみゃーこめ(富士宮産コシヒカリ)											
	②	★にじますのたつたあげ★	★にじますたつたあげ					だいずあぶら					
	③	そくせきづけ				キャベツ きゅうり たくあん		ごま	しお				
	①	みやじる	★ぶたにく ★とうふ みそ		にんじん ★はねぎ	だいこん ごぼう	さといも		いりこ				
-	おこめのムース					おこめのムース							
30 (月)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう				★ごはん	宮つ子オリジナル 朝食コンクール特別賞			645 kcal 24.7 g 18.6 g 2.0 g 93.9 g	今年度の宮つ子朝食 オリジナルメニューコ ンクルの特別賞を 受賞した「洋風じゃが ペー」を給食用にア レンジしました。ご飯 に合うおかずです。
	-	ごはん											
	①	ようふうじゃがペー	ペーコン あげボール		にんじん ★はねぎ	たまねぎ しらたき	じゃがいも さとう	バター	さけ しょうゆ				
	③	わかめとツナのマヨネーズあえ	★まぐろあぶらづけ	わかめ	ほうれんそう	キャベツ		マヨネーズ	ししょうゆ しお				
	-	なっとう	★なっとう										
31 (火)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう				★ちゅうかめん	人気献立			651 kcal 32.6 g 18.0 g 2.8 g 89.6 g	人気献立のラーメン です。スープに野菜 をたっぷり入れたの で、麺と一緒にしっか り食べましょう。
	-	ちゅうかめん											
	①	みそラーメンスープ	★ぶたにく なるとう ずらたまご みそ			コーン しょうが にんにく ★もやし キャベツ ねぶかねぎ	さとう		さけ がらスープ、ししょうゆ みりん しお こしょう				
	②	しらすいりしゅうマイ(2こ)	しらすいりしゅうまい										
	③	オレンジ				オレンジ							



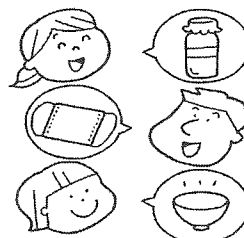
1月24日から30日は
全国学校給食週間

給食は生きた教材



給食の時間では、準備から片づけの実際の活
動をくりかえし行うことで、望ましい食習慣と
食に関する実践力を身につけることができます。

家族で給食について
語り合ってみませんか



好きな献立や給食時間の
印象深い出来事など、給食
の思い出を家族みんなで話
してみましょう。今の給食
と昔の給食の違うところ、
同じところなどを知ること
ができるかもしれません。

★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。