



令和 5 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 ※

寒さや風邪に負けないよう、体をあたためる食材やメニュー、風邪予防に効果的な果物を取り入れました。
24日から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	食番番号	こんだてめい	はたらき						エネルギーたんぱく質しつしよ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のになる食品		おもに体の調子を整えるものになる食品		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	しつ			
10 (水)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						579 kcal 26.3 g 16.7 g 2.6 g 81.7 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 きくらげ にんにく しゅうが ★ねぶかかねぎ	さとう でんぶん	こめあぶら ごまあぶら	さけ テンメンジャン トウバンジャン しょうゆ ちゅうかだし ケイトンタン		
	③	パンサンスー	ハム		★にんじん	★もやし ★きゅうり	はるさめ さとう	ごまあぶら ごま	す しょうゆ しお		
11 (木)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						626 kcal 24.1 g 21.0 g 2.3 g 89.6 g	冬野菜のごぼうやれんこんを入れたカレーです。体があたたまると、食物繊維が豊富、などの良さもあります。
	-	ごはん					★ごはん				
	①	ふゆやさいのカレー	★ぶたにく	スキムミルク	★にんじん トマト	にんにく たまねぎ しゅうが ごぼう れんこん	じゃがいも カレールー	こめあぶら	あかワイン しお こしょう チャツネ ちゅうのうソース		
	③	カリフラワーとチーズのサラダ		チーズ		きゅうり コーン ★カリフラワー	さとう	こめあぶら	しお す こしょう		
12 (金)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						549 kcal 31.0 g 19.2 g 2.4 g 69.1 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		
15 (月)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						595 kcal 21.7 g 17.8 g 1.5 g 90.8 g	お正月に家でなますやお雑煮を食べましたか？お雑煮のおもちのどにつかえないよう、よくかんで少しずつ食べましょう。
	-	うみゃーこめ(きぬむすめ)					★ごはん				
	②	◆さばのさいきょうやき◆	さばさいきょうやき								
	③	こうはくなます			★にんじん	★だいこん	さとう		しお す		
16 (火)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						585 kcal 23.1 g 19.7 g 2.5 g 81.7 g	ハンバーグはソースを変えるといろいろな味を楽しむことができます。今回は和風のてりやきソースでいただきます。
	-	ごはん					★ごはん				
	②	ハンバーグてりやきソース	ハンバーグ				さとう でんぶん		しょうゆ みりん さけ		
	③	たくあんいりそくせきづけ				★キャベツ ★きゅうり たくあん		ごま	しお		
17 (水)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						632 kcal 27.1 g 25.2 g 2.1 g 82.1 g	季節の果物、ぼんかんです。みかんとのかぼちゃの違うお雑煮を食べてみてください。
	-	パン					★パン				
	①	はくさいのクリームに	ベーコン とりにく	★ぎゅうにゅう	★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		
	③	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		
18 (木)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						579 kcal 22.9 g 19.3 g 1.6 g 82.1 g	小魚の骨が苦手という声も届きますが、カルシウムが豊富で、成長期のお子さんにぜひ食べてほしい料理です。
	-	ごはん					★ごはん				
	②	◆わかさぎのフリッター(1人2個)◆	わかさぎのフリッター					だいずあぶら			
	③	さといもとあつあげのそぼろに	とりにく なまあげ		★にんじん いんげん	しょうが	★さといも でんぶん さとう		さけ しょうゆ こんごうけずりぶし		
19 (金)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						557 kcal 25.7 g 20.4 g 2.0 g 72.0 g	カッパ焼きはみそとマヨネーズを合わせたたれで、ごはんとかう味に仕上げしています。
	-	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	やさしいしおこんぶあえ		しおこんぶ	★こまつな	★はくさい		ごま	しお		
22 (月)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						607 kcal 30.7 g 18.6 g 2.6 g 83.2 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				★キャベツ ★きゅうり コーン		コールスロー ドレッシング	しお		
23 (火)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						567 kcal 25.1 g 16.2 g 1.9 g 84.9 g	静岡おでんは静岡県の郷土料理です。菊花みかんは、半分に切ったみかんです。断面が花の形に見えることからこの名前です。
	-	うみゃーこめ(きぬむすめ)					★ごはん				
	①	しずおかおでん	★ぶたにく ちくわ 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		

ふるさと給食の日

第3日曜日「食卓の日」。
家族で食卓を囲みましょう。

ふるさと給食の日

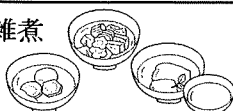


受け継ごう 日本の食文化

地域や家庭に伝わる行事食を知ってつくり、食べたりしましょう。



雑煮



雑煮は、もともと年神様に供えたその土地の産物ともちを煮たものでした。東日本はおもちに角もち、西日本はおもちに丸もちを入れます。すまし汁仕立てやみそ仕立てなど、さまざまです。
今月の給食では、小さいおもちを入れたお雑煮を提供します。

★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よくざいをしようするよていです。