



# 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

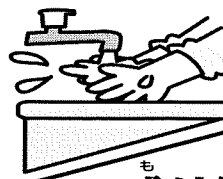


| 日<br>曜日   | 食<br>衛<br>番<br>号 | こんだてめい               | は た ら き             |         |                        |                                          |                      | ちようみりよう・そのた          | エネルギー<br>たんぱくし<br>しつ<br>しょくえん<br>たんすいかぶつ        | みなさんへの<br>ひとこと                                                                                        |
|-----------|------------------|----------------------|---------------------|---------|------------------------|------------------------------------------|----------------------|----------------------|-------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|           |                  |                      | おもに体をつくる<br>もとになる食品 |         | おもに体の調子を整える<br>もとになる食品 |                                          | おもにエネルギーの<br>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<br>食物せんい                           | たんすいかぶつ              | しつ                   |                                                 |                                                                                                       |
| 24<br>(水) | -                | ぎゅうにゅう               |                     | ★ぎゅうにゅう |                        |                                          |                      |                      |                                                 |                                                                                                       |
|           | -                | むぎごはん                |                     |         |                        |                                          | ★むぎごはん               |                      | 642 kcal<br>26.0 g<br>20.8 g<br>2.7 g<br>92.1 g | 人気メニューのハヤシライスです。たまねぎをよく炒めて甘みを出しています。                                                                  |
|           | ①                | ハヤシライスのぐ             | ★ぶたにく               |         | ★にんじん<br>パセリ           | たまねぎ にんにく<br>しょうが<br>マッシュルーム             | ハヤシルウ                | こめあぶら                | しお こしょう あかワイン<br>フイヨン ちゅうのうソース<br>デミグラスソース      |                                                                                                       |
|           | ②                | コーンとえだまめのソテー         | まぐろツナ               |         |                        | コーン えだまめ                                 |                      | こめあぶら                | しお こしょう しょうゆ                                    |                                                                                                       |
| 25<br>(木) | -                | ぎゅうにゅう               |                     | ★ぎゅうにゅう |                        |                                          |                      |                      |                                                 |                                                                                                       |
|           | ②                | げんりょうきなこあげパン         | きなこ                 |         |                        |                                          | ★パン さとう              | だいいずあぶら              | しお                                              | 573 kcal<br>24.3 g<br>26.4 g<br>2.5 g<br>51.3 g<br><br>昔の給食を再現しました。<br>揚げパンは、きなこ味にしてみました。             |
|           | ③                | ブロッコリーいりコーンサラダ       | まぐろツナ               |         | ★ブロッコリー                | コーン ★きゅうり                                |                      | わふうドレッシング            | しお                                              |                                                                                                       |
|           | ①                | すいとん                 | とりにく みそ<br>あぶらあげ    |         | ★にんじん<br>★こまつな<br>★はねぎ | ★だいこん<br>★しいたけ                           | すいとん<br>★さといも        |                      | こんごうけずりぶし<br>さけ                                 |                                                                                                       |
| 26<br>(金) | -                | ぎゅうにゅう               |                     | ★ぎゅうにゅう |                        |                                          |                      |                      |                                                 |                                                                                                       |
|           | -                | ごはん                  |                     |         |                        |                                          | ★ごはん                 |                      |                                                 | 525 kcal<br>27.2 g<br>14.8 g<br>1.9 g<br>74.3 g<br><br>今年度の宮っ子オリジナル朝食コンクール特別賞メニュー                     |
|           | ②                | ビビンバのぐ(ににく、きりぼしだいこん) | ★ぶたにく               |         |                        | だいこん にんにく<br>しょうが                        | さとう でんぶん             | こめあぶら<br>こまあぶら<br>こま | さけ しょうゆ トウバンジャン<br>テンメンジャン                      |                                                                                                       |
|           | ③                | ビビンバのぐ(ナムル)          |                     |         | ★こまつな<br>★にんじん         | ★もやし                                     |                      | こまあぶら<br>こま          | しお しょうゆ                                         |                                                                                                       |
| 29<br>(月) | -                | ぎゅうにゅう               |                     | ★ぎゅうにゅう |                        |                                          |                      |                      |                                                 |                                                                                                       |
|           | -                | うみやーこめ(富士宮産コシヒカリ)    |                     |         |                        |                                          | ★ごはん                 |                      |                                                 | 629 kcal<br>26.8 g<br>20.9 g<br>1.5 g<br>89.6 g<br><br>富士宮産の豚肉に、富士宮産のお茶で衣をつけて揚げます。                    |
|           | ②                | ふじのみやおちやトンカツ         | ★ぶたにく               |         | ★おちやは                  | にんにく                                     | パンこ こむぎこ             | だいいずあぶら              | しお こしょう さけ                                      |                                                                                                       |
|           | ③                | ごまいりそくせきづけ           |                     |         |                        | ★キャベツ<br>★きゅうり                           |                      | ごま                   | しお                                              |                                                                                                       |
| 30<br>(火) | -                | ぎゅうにゅう               |                     | ★ぎゅうにゅう |                        |                                          |                      |                      |                                                 |                                                                                                       |
|           | -                | ちゅうかめん               |                     |         |                        |                                          | ★ちゅうかめん              |                      |                                                 | 569 kcal<br>33.8 g<br>14.3 g<br>2.5 g<br>81.3 g<br><br>人気メニューのラーメンです。野菜もたっぷり食べられるみそラーメンです。            |
|           | ①                | みそラーメンスープ            | ★ぶたにく なると<br>みそ     |         | ★にんじん                  | コーン しょうが<br>にんにく ★もやし<br>★キャベツ<br>★ねぶかねぎ | さとう                  |                      | さけ がらスープ しょうゆ<br>みりん しお こしょう<br>ちゅうかだし          |                                                                                                       |
|           | ②                | しゅうまい(1人2個)          | しゅうまい               |         |                        |                                          |                      |                      |                                                 |                                                                                                       |
| 31<br>(水) | -                | ぎゅうにゅう               |                     | ★ぎゅうにゅう |                        |                                          |                      |                      |                                                 |                                                                                                       |
|           | -                | パン                   |                     |         |                        |                                          | ★パン                  |                      |                                                 | 601 kcal<br>26.5 g<br>22.9 g<br>2.5 g<br>77.9 g<br><br>風邪の予防に大切なのは、手洗い、栄養、睡眠、運動です。給食の前にしっかりと手を洗いましたか？ |
|           | ②                | チキンカツ                |                     | ★チキンカツ  |                        |                                          |                      | だいいずあぶら              |                                                 |                                                                                                       |
|           | ③                | ごぼうのソテー              | ベーコン                |         | ★にんじん<br>いんげん          | にんにく ごぼう<br>コーン                          |                      | オリーブオイル              | しお こしょう しょうゆ                                    |                                                                                                       |
|           | ①                | はくさいのスープ             | ★ぶたにく               |         | パセリ<br>★にんじん           | ★はくさい<br>★たまねぎ<br>えのきたけ                  |                      |                      | こんごうけずりぶし しお<br>しろワイン プイヨン こしょう                 |                                                                                                       |

## 全国学校給食週間

1月24日～30日は全国学校給食週間です。富士宮市ではこの期間、静岡県産の郷土料理である静岡おでんや、昔の給食メニューの揚げパンやすいとん、宮っ子オリジナル朝食コンクールで特別賞を受賞した料理、人気メニューであるハヤシライスやラーメンなどを提供します。

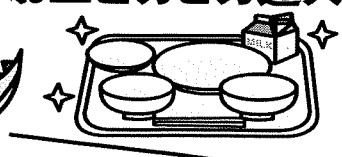
て あら たつ じん  
手洗い達人



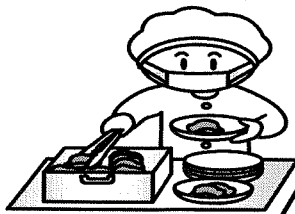
こ とし 今年 は たつ 年 ! じん  
きゅう しよく  
給食の“たつじん”  
を め ざ 目指そう



さら たつ じん  
お皿ピカピカ達人



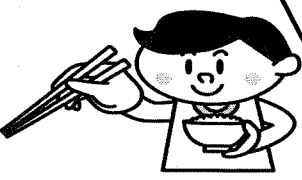
も っ たつ じん  
盛り付け達人



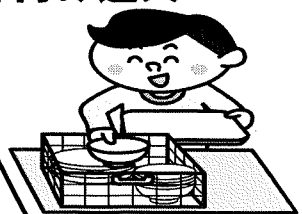
し せい たつ じん  
よい姿勢達人



づか たつ じん  
はし使い達人



あと かた づ たつ じん  
後片付け達人



☆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さいをしようするよていです。