



令和 6 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日からの全国学校給食週間に合わせて、人気メニューや昔のメニューも実施します。

Aコース



今月の旬の食材：たら わかさぎ ごぼう だいこん ほうれんそう こまつな はくさい セロリ ブロッコリー カリフラワー カリフラワー ぼんかん

富士宮市立学校給食センター
TEL: 0544-59-2131

のさかなの日は、ほねにきをつけて、よくかんでたべましょう

日曜日	食番番号	こんだてめい	はたらき				ちょうみりょう・そのた	エネルギーたんぱく質しつしよえんたんすいけいぶつ	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	たんぱく質				むきしつ	カロテン
9	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							
	-	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	597 kcal 25.9 g 19.8 g 2.4 g 85.6 g	ハンバーグはソースを変えたり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よ。		
	③	きんぴらごぼう	さつまあげ		★にんじん さやいんげん	ごぼう	さとう こめあぶらごま	しょうゆ みりん			
①	キャベツのみそしる	とうふ あぶらあげ みそ	わかめ	★はねぎ	★キャベツ		いりこ				
-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう								
-	パン					★パン					
10	①	コーンシチュー	とりにく	★ぎゅうにゅう	★にんじん	たまねぎ コーン	じゃがいも こむぎこ	こめあぶらバター	しお こしょう ブイヨン	588 kcal 26.1 g 24.6 g 2.1 g 73.4 g	富士宮の牛乳をたっぷり使ったコーンシチューです。とろみのついたスープで体があたたまります。
	③	だいこんとツナのごまドレッシングサラダ	まぐろあぶらづけ		★にんじん	★だいこん きゅうり		ごまドレッシングごま	しお		
	-	チョコクリーム						チョコクリーム			
-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう								
-	わかめごはん					★わかめごはん					
14	②	あつやきたまご	★あつやきたまご							595 kcal 22.2 g 19.3 g 2.0 g 87.9 g	大人気のデザート、お米のムースです。富士宮市のお米を使ってつくりました。
	③	そくせきづけ				★キャベツ きゅうり だいこん			しお		
	①	みやじる	★ぶたにく みそ ★とうふ		★にんじん ★はねぎ	★だいこん こんにゃく	★さといも		いりこ		
-	おこめのムース					おこめのムース					
-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう								
-	ごはん					★ごはん					
15	①	ふゆやさいかレー	★ぶたにく	スキムミルク	★にんじん トマト	たまねぎ ごぼう れんこん しょうが にんにく	カレールウ じゃがいも	こめあぶら	しお こしょう あかワイン	660 kcal 24.7 g 21.1 g 2.3 g 97.4 g	冬野菜のごぼうやれんこんを入れたカレーです。根菜には、体があたたまる、食物繊維が豊富ななどの良さがあります。
	③	カリフラワーとチーズのサラダ		チーズ		★カリフラワー コーン きゅうり	さとう	こめあぶら	しお す こしょう		
	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							
-	パン					★パン					
16	②	とりにくのこうそうやき	とりにく		パジル	にんにく		オリーブオイル	しろワイン しお こしょう	544 kcal 33.6 g 17.3 g 2.4 g 69.3 g	鶏肉の下味にパジルを使いました。パジルはシソ科のハーブで、さわやかな風味が持ち味です。
	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		
-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう								
-	ごはん					★ごはん					
17	②	わかさぎフリッター(1人2ひ)	わかさぎフリッター						だいずあぶら	557 kcal 20.1 g 20.2 g 1.8 g 78.3 g	小魚の骨が苦手という声も届きますが、カルシウムが豊富なので、成長期のみなさんにぜひ食べてほしい食材です。
	③	さといもあつあげのそぼろに	とりにく あつあげ		★にんじん さやいんげん	しょうが	★さといも さとう でんぶん		こんごうけずりぶし さけ しょうゆ		
	①	だいこんとしめじのみそしる	あぶらあげ みそ		★はねぎ	★だいこん ぶなしめじ			いりこ		
-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう								
-	ごはん					★ごはん					
20	②	さばのしおやき	さばのしおやき							570 kcal 23.6 g 22.6 g 1.9 g 69.7 g	かきたま汁の卵はふわふわになるように、調理方法を工夫しています。
	③	はくさいのしおこんぶあえ	しおこんぶ	★こまつな	★はくさい			ごま	しお		
	①	かきたまじる	★とうふ ★たまご		★にんじん ★ほうれんそう	しいたけ	でんぶん		かつおぶし だしこんぶ さけ しお しょうゆ		
-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう								
-	ちゅうかめん					★ちゅうかめん					
21	①	しょうゆラーメンスープ	★ぶたにく やきぶた なた		★こまつな ★にんじん	しょうが たけのこ ★もやし にんにく ★ねぶかねぎ			だしこんぶ こんごうけずりぶし こしょう さけ ケイトンタン ガラスープ しょうゆ しお みりん	525 kcal 28.2 g 13.9 g 2.8 g 76.2 g	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スープにしています。
	②	しらすいりしゅうまい(1人2こ)	しらすいりしゅうまい								

富士宮の日



ふるさと給食の日



第3日曜日は「食卓の日」。家族で食卓を囲みましょう。



食育パズル

ヒントを見て縦に言葉を入れましょう。太枠の中に言葉があらわれます。

①	②	③	④	⑤	⑥
		③	ひ		

- ① 学校で授業をする部屋。
- ② レストランなどの店で食事をすること。
- ③ いかがに包まれている木の実。
- ④ 血などをふく布。
- ⑤ 中心に穴が開いたパスタの一種。
- ⑥ 果物や野菜をしぼった飲み物。

今年は何(へび)年!

へびは、食べるときに獲物を丸のみしますが、皆さんは、よくかむことを意識して味わって食べましょう。

★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よくざいをしようするよていです。



令和 6 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日からの全国学校給食週間に合わせて、人気メニューや昔のメニューも実施します。

Aコース



富士宮市立学校給食センター
TEL: 0544-59-2131

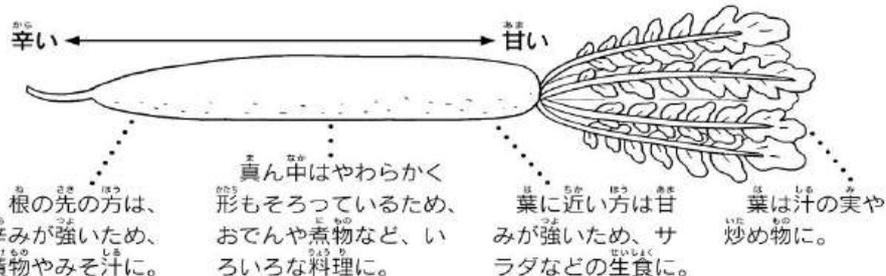
今月の旬の食材：たら わかさぎ ごぼう だいこん ほうれんそう こまつな はくさい セロリ ブロッコリー カリフラワー ぼんかん

のさかなの日は、ほねにきをつけて、よくかんでたべましょう

日曜日	食番番号	こんだてめい	はたらき					ちょうみりょう・そのた	エネルギーたんぱく質しつしよくえんたんすいけふつ	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							
			たんぱく質	むぎしつ	カロテン	ビタミンC食物せんい	たんすいけふつ	しつ						
22 (水)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						642 kcal 26.0 g 20.8 g 2.7 g 92.1 g	給食週間 「人気メニュー」 ハヤシライス、たまねぎをよく炒めて、甘みを出しています。			
	-	むぎごはん					★むぎごはん							
	①	ハヤシライスのぐ	★ぶたにく			★にんじん トマト パセリ	にんにく しょうが たまねぎ 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 ブイヨン デミグラスソース ちゅうのうソース				
	②	コーンとえだまめのソテー	まぐるあぶらづけ				コーン えだまめ		こめあぶら	しお こしょう しょうゆ				
23 (木)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						563 kcal 24.6 g 16.0 g 1.9 g 84.8 g	給食週間 「ふるさと給食の日」にこみおでんには、静岡の特産品黒はんぺんを使っています。			
	-	ごはん						★ごはん						
	①	くろはんぺんいりにこみおでん	★ぶたにく うずらのたまご くるはんぺん ちくわ	こんぶ あおさいりけずりぶし			★だいこん こんにゃく		さとう じゃがいも			こんごうけずりぶし さけ みりん しょうゆ		
	③	こまつなのごまあえ				★こまつな ★にんじん	★もやし		さとう			ごま しょうゆ		
	②	きついかみかん					★みかん							
	-	ふりかけ		ふりかけ										
24 (金)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						566 kcal 23.6 g 26.2 g 2.3 g 50.6 g	給食週間 「昔の給食」 揚げパンにまぶす砂糖は、上白糖とグラニュー糖を混ぜています。			
	②	げんりょうあげパン						★パン さとう	だいたいあぶら					
	③	ブロッコリーいりコーンサラダ	まぐるあぶらづけ			★ブロッコリー	きゅうり コーン		わふうドレッシング			しお		
	①	すいとん	とりにく あぶらあげ みそ			★こまつな ★はねぎ ★にんじん	しいたけ ★だいこん	すいとん ★さといも				こんごうけずりぶし さけ		
	-	チーズ		チーズ										
27 (月)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						595 kcal 26.2 g 14.1 g 2.9 g 92.7 g	給食週間 「人気メニュー」 ピビンバの具をごはんの上にのせて、混ぜて食べてください。			
	-	ごはん						★ごはん						
	②	ピビンバのぐ(にく)	★ぶたにく				にんにく しょうが だいこん	さとう でんぶ	こめあぶら ごま ごまあぶら			さけ しょうゆ トウバンジャン テンメンジャン		
	③	ピビンバのぐ(ナムル)				★こまつな ★にんじん	★もやし		ごまあぶら ごま			しお しょうゆ		
	①	はるさめスープ		わかめ			たまねぎ たけのこ しいたけ ★ねぶかねぎ	はるさめ				さけ みりん ガラスープ ケイトンタン しょうゆ しお こしょう		
	-	ヨーグルト		ヨーグルト										
28 (火)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						558 kcal 24.1 g 18.4 g 2.0 g 78.2 g	給食週間 「宮っ子オリジナル朝食コンクール特別賞メニュー」 「宮っ子オリジナル朝食コンクールの特別賞受賞メニュー」 「にんじんとわかめのぬるっと」を給食用にアレンジしました。			
	-	ごはん						★ごはん						
	③	いわしのトマトに	いわしのトマトに											
	②	にんじんとわかめのぬるっと	まぐるあぶらづけ	わかめ		★にんじん	なめたけ		ごまあぶら	しお しょうゆ				
	①	さといもとぶたにくのみそしる	★ぶたにく あぶらあげ みそ				★だいこん ★ねぶかねぎ	★さといも		いりこ				
29 (水)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						632 kcal 27.1 g 25.2 g 2.1 g 82.2 g	給食週間 「富士宮の牛乳」 いつも飲んでいる富士宮の牛乳は、料理にも使っています。			
	-	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 ぶなしめじ ★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			しろワイン しょうゆ こしょう 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		
	②	ぼんかん					ぼんかん							
30 (木)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						528 kcal 20.9 g 17.7 g 2.0 g 76.4 g	風邪の予防に大切なのは、手洗い、栄養、睡眠、運動です。給食の前にせつけんできっかりと手を洗いましたか？			
	-	ごはん						★ごはん						
	②	キャベツいりつくね	つくね											
	③	ひじきに	★ぶたにく	ひじき		★にんじん さやいんげん	しいたけ	さとう	こめあぶら			しょうゆ		
	①	けんちんじる	★どうふ あぶらあげ			★こまつな	こんにゃく ごぼう ★だいこん		ごまあぶら	こんごうけずりぶし さけ しょうゆ				
31 (金)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						528 kcal 24.8 g 15.7 g 1.6 g 77.7 g	旬の魚、たらに静岡県産のお茶を使った衣がついたフライです。			
	-	ごはん						★ごはん						
	②	たらのおちゃフライ	たらのおちゃフライ									だいたいあぶら		
	③	キャベツのかおりあえ				しそ	★キャベツ きゅうり					しお		
	①	みそさわにわん	★ぶたにく みそ			★にんじん ★はねぎ	しいたけ たけのこ ごぼう ★だいこん			いりこ				

だいこんの部位ごとのおすすめ料理

だいこんは、部位によって甘みや辛みなどが違うため、それぞれ使い分けましょう。



★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よくざいをしようするよていです。