

令和 2 年度 1 月分学校給食献立予定表

Aコース

※ 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 ※

富士宮市立学校給食センター

TEL: 0544-59-2131

給食配膳例、食缶番号を必ず確認してから配膳しましょう。



日曜日	食缶番号	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 たんぱくし しょくえん	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					
8 (金)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう								616 kcal 19.2 g 16.0 g 2.2 g	コロッケにはソースをつけていませ ん。浜松産のさつ まいもの甘みを味 わいましょう。
	-	わかめごはん				旬の食材 小松菜		★わかめごはん					
	②	けんないさんさつまいもコロッケ						★さつまいもコロッケ	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	旬の食材 大根		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	旬の食材 白菜		いりこ				
12 (火)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう		旬の食材 根深ねぎ		★ごはん				612 kcal 28.0 g 17.7 g 2.3 g	中華丼は、肉も野 菜もバランスよくと れる丼料理です。 野菜たっぷりの中 華あんをご飯にか けて食べましょう。
	-	ごはん											
	①	ちゅうかどんのぐ	★ぶたにく いか うずらたまご		★にんじん ★チンゲンサイ	★はくさい たけのこ ★ねぶかねぎ きくらげ しょうが にんにく		さとう でんぶ	こめあぶら ごまあぶら	しお しょうゆ ケイトンタ ン さい オイスターソース			
	③	もやしのちゅうかあえ	ハム	旬の食材 ぼんかん		★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 (水)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう								559 kcal 31.3 g 18.9 g 2.7 g	鶏肉は、朝から給 食センターで味付 けてオープンで 焼きました。バジ ルという香草を使っ ています。
	-	ことうパン						ことうパン					
	②	とりにくのこうそうやき	とりにく		にんにく バジル			オリーブオイル	しろワイン しお 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 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 しょう					
14 (木)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう								631 kcal 23.5 g 17.7 g 2.5 g	給食のカレーは大 きな釜でたっぷり 作るの、いろいろ な食材のうまみが 出ておいしくなり ます。
	-	ごはん						★ごはん					
	①	ビーフカレー	ぎゅうにく	だっしふんにゅう	★にんじん トマト	たまねぎ しょうが にんにく	じゃがいも カレールウ	こめあぶら	しお しょう カレーこ あかワイン ちゅうのうソース チャツネ				
	③	かいそうサラダ		かいそう		★キャベツ きゅうり コーン			しお ノンオイルあおじそドレッシング				
	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう									
15 (金)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう								620 kcal 29.0 g 21.8 g 2.5 g	たらは冬が旬の魚 です。たんぱく質が 多く、筋肉のもとに なります。
	-	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	旬の食材 たら	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	ほうれんそう ★にんじん	しいたけ	でんぶ	こんごうけずりぶし しょうゆ だしこんぶ さけ しお					
18 (月)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう		旬の食材 ほうれん草						606 kcal 29.9 g 18.3 g 2.6 g	寒い冬は冷たい牛 乳が飲みにくいとい う声があります。 そんな時は、少し ずつゆっくり飲んで みましょう。
	-	パン						パン					
	①	ポークビーンズ	★ぶたにく だいず		★にんじん トマト	セロリ たまねぎ ★マッシュルーム グリーンピース	さとう	こめあぶら	しお しょう あかワイ ン ウスターソース ケチャップ				
	③	フレンチサラダ			あかピーマン	★キャベツ きゅうり		フレンチ ドレッシング	しお				
	-	ミルメーク					ミルメーク						
19 (火)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう								626 kcal 23.5 g 17.4 g 1.8 g	のっぺい汁は、片 栗粉でとろみをつ けるのが特徴で す。体を温める根 菜がたっぷり入っ ています。
	-	むぎごはん						★むぎごはん					
	②	さけメンチカツ	さけメンチカツ					だいずあぶら					
	③	ゆでキャベツ		旬の食材 根深ねぎ		★キャベツ	旬の食材 大根	しお					
	①	のっぺいじる	とりにく あぶらあげ		★にんじん	★だいこん しいたけ ごぼう こんにやく ★ねぶかねぎ	★さととも でんぶ	旬の食材 里芋	こんごうけずりぶし さけ しお しょうゆ みりん				
20 (水)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう								609 kcal 21.9 g 18.2 g 2.2 g	てりやきソースはセ ンターで手作りしま した。甘辛い味が ご飯とよく合いま す。
	-	ごはん						★ごはん					
	②	ハンバーグでりやきソース	ハンバーグ				さとう でんぶ	しょうゆ みりん さけ					
	③	そくせきづけ				★キャベツ きゅうり たくあん	ごま	しお					
	①	じゃがいものみそしる	あぶらあげ みそ		★はねぎ	たまねぎ しめじ	じゃがいも	いりこ					
21 (木)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう		旬の食材 白菜						639 kcal 26.2 g 23.6 g 2.1 g	旬の白菜にはビタ ミンCがたくさん含 まれています。風 邪予防にぴったりの 野菜です。
	-	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	★はくさい たまねぎ しめじ	じゃがいも ごまご	こめあぶら なまクリーム バター	しお 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		えだまめ	コーン	旬の食材 りんご	こめあぶら	しお しょう しょうゆ				
	②	りんご				りんご							

★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。

令和 2 年度 1 月分学校給食献立予定表

Aコース

※ 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 ※

富士宮市立学校給食センター
TEL: 0544-59-2131

給食配膳例、食缶番号を必ず確認してから配膳しましょう。



日曜日	食缶番号	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 たんぱく質 しよくえん	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	ビタミンC 食物せんい	たんすいかぶつ	しつ	
(金)	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう					
	-	ごはん					☆ごはん		
	②	とりにくのからあげ(2こ)	とりにく		しょうが にんにく	でんぶん	だいずあぶら	しょうゆ さけ	
	③	きりぼしだいこんのわふうサラダ		★にんじん	きりぼしだいこん きゅうり		わふう ドレッシング	しお	
	①	とうふとたまねぎのみそしる	とうふ みそ		たまねぎ しめじ ★ねぶかねぎ			いりこ	
(月)	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう					
	-	ごはん(うみゃーこめ)					☆ごはん		
	②	あつやきたまご	★あつやきたまご		全国学校給食週間 (25日～29日)		富士宮の日		
	③	キャベツのおかかあえ	かつおぶし	旬の食材 小松菜	★こまつな	★キャベツ		しお しょうゆ	
	①	さといものそばろに	とりにく あげボール		さやいんげん にんじん	たまねぎ しょうが	★さといも さとう	こんごうけずりぶし さけ みりん しょうゆ	
(火)	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう					
	-	ちゅうかめん					ちゅうかめん	旬の食材 里芋	
	①	みそラーメンスープ	☆ぶたにく なると みそ うずらたまご	旬の食材 根菜ねぎ	★キャベツ ☆もやし コーン ★ねぶかねぎ しょうが にんにく		さとう	さけ がらスープ しょうゆ みりん しお こしょう	
	②	ポークパオズ(2こ)	ポークパオズ	人気献立					
	③	オレンジ			オレンジ				
(水)	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう					
	-	ごはん					☆ごはん		
	①	かしわのじゅんじゅん	とりにく やきどうふ	旬の食材 小松菜	★にんじん	たまねぎ しらたき ごぼう えのきたけ しいたけ ★ねぶかねぎ	さとう	こめあぶら さけ しょうゆ	
	②	マスのしおやき	しおマス			旬の食材 根菜ねぎ			
	③	こまつなのしおこんぶあえ	こんぶ	★こまつな	★キャベツ		ごま	しお	
(木)	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう					
	-	なめし					☆なめし		
	②	くろはんぺんのしょうがやき	★くろはんぺん	1, 2年生: 1まい 3年生以上: 2まい		しょうが	旬の食材 白菜	しょうゆ みりん	
	③	はくさいのごまびたし	かつおぶし	★こまつな	★はくさい		ごま	しお しょうゆ	
	①	とうにゆういりこんさいのみそしる	☆ぶたにく みそ ☆とうふ とうにゆう	★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	
(金)	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう					
	-	パン(げんりよう)		旬の食材 大根			パン		
	①	カレーこいしんチュー	とりにく	★ぎゆうにゆう だっし ふんにゆう	★にんじん	たまねぎ しめじ コーン グリーンピース	こめあぶら バター	しお こしょう ブイヨン カレーこ	
	③	いかのたつたあげ	いかたつたあげ	旬の食材 みかん			だいずあぶら		
	②	みかん			みかん				
	-	いちごジャム					いちごジャム		



学校給食は、明治22年に山形県の鶴岡市の私立忠愛小学校で貧困児童を対象に行われたのがはじまりです。毎日おいしい給食を食べられることに感謝しましょう。

☆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。