



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日からの全国学校給食週間に合わせて、特別献立も実施します。

B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

富士宮市立学校給食センター
TEL: 0544-59-2131

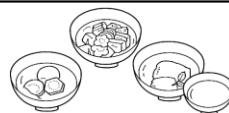
🍴さかなの日は、ほねにきをつけて、よくかんでたべましょう🍴

日曜日	食 献 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			
(水)	-	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		
(木)	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 ブイヨン しろワイン しお こしょう	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。
	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							
	-	ごはん					★ごはん				
	①	マーボーどうふ	★ぶたにく ★とうふ みそ			たけのこ きくらげ にんにく しょうが ★ねぶかねぎ	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		
(金)	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	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。
	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							
	-	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 しょうが ごぼう れんこん	じゃがいも カレールウ	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		
(月)	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	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。みかんとの香りの違いを楽しみながら食べてみてください。
	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							
	-	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		
(火)	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	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。
	②	ぼんかん				ぼんかん					
	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							
	-	うみゃーこめ(きぬむすめ)					★ごはん				
(水)	②	🍴さばのさいきょうやき🍴	さばさいきょうやき							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。
	③	こうはくなます			★にんじん	★だいこん	さとう		しお す		
	①	おぞうに	とりにく		★にんじん ★こまつな	★だいこん ★しいたけ	もち ★さといも		いりこ さけ みりん しお しょうゆ		
	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							
(木)	-	ごはん						★ごはん		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。
	②	ハンバーグてりやきソース	ハンバーグ			★キャベツ ★きゅうり たくあん	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						ごま	しお		
	①	とうふとたまねぎのみそしる	あぶらあげ みそ ★とうふ	わかめ	★こまつな	たまねぎ			いりこ		
(金)	-	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 グリンピース マツシユルム	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		
(月)	-	コーヒーぎゅうにゅうのもと					コーヒーぎゅう にゅうのもと			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、成長期のおなさんにぜひ食べてほしい料理です。
	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							
	-	ごはん					★ごはん				
	②	🍴わかさぎのフリッター(1人2ひ)🍴	わかさぎのフリッター					だいずあぶら			
(火)	③	さといもとあつあけのそぼろに	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	557 kcal 25.7 g 20.4 g 2.0 g 72.0 g	カップ焼きはみそとマヨネーズを合わせたたれで、ごはんとは合う味に仕上がっています。
	①	さわにわん	★ぶたにく		★にんじん	たけのこ ★しいたけ ごぼう ★だいこん ★ねぶかねぎ			だしこんぶ さけ しお こんごうけずりぶし みりん しょうゆ		
	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							
	-	ごはん					★ごはん				
(水)	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	573 kcal 24.3 g 26.4 g 2.5 g 51.3 g	昔の給食を再現しました。揚げパンは、きなこ味にしてみました。
	③	や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 ★ほうれん草	★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							
(木)	②	げんりょうきなこあげパン	きなこ				★パン さとう	だいずあぶら	しお	573 kcal 24.3 g 26.4 g 2.5 g 51.3 g	昔の給食を再現しました。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 あぶらあげ		★にんじん ★こまつな ★はねぎ	★だいこん ★しいたけ	すいとん		こんごうけずりぶし さけ		
	-	チーズ		チーズ							



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いたり、食べたりしましょう。



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。東日本はおもに角もち、西日本はおも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。

-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう								静岡おでんは静岡県産の食材で、おでんは静岡県の郷土料理です。
-	うみゃーこめ(きぬむすめ)						★ごはん				

★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よくさいをしようするよていです。



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日からの全国学校給食週間に合わせて、特別献立も実施します。

B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

富士宮市立学校給食センター
TEL: 0544-59-2131

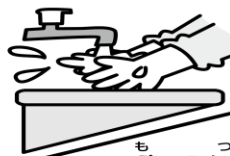
❖さかなの日は、ほねにきをつけて、よくかんでたべましょう❖

日 曜 日	食 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 (水)	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	567 kcal 25.1 g 16.2 g 1.9 g 84.9 g	 ふるさと給食の日	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。		
	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				
	②	きっかみかん				☆みかん							
	-	ふりかけ			ふりかけ								
25 (木)	-	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		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。		
	-	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 パセリ	たまねぎ にんにく しょうが 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 ちゅうのうソース 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	
26 (金)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					569 kcal 33.8 g 14.3 g 2.5 g 81.3 g		人気メニューのラー メンです。野菜もたっ ぷり食べられるみそ ラーメンです。		
	-	ちゅうかめん					☆ちゅうかめん						
	①	みそラーメンスープ	☆ぶたにく なんと みそ		★にんじん	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 しょうゆ みりん しお こしょう ちゅうかだし	
	②	しゅうまい(1人2個)	しゅうまい										
29 (月)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					525 kcal 27.2 g 14.8 g 1.9 g 74.3 g		今年度の宮っ子オリ ジナル朝食コンクー ルの特別賞を受賞し た「卵だけのコス プ」を給食用にアレ ンジしました。		
	-	ごはん					☆ごはん						
	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 しょうが	さとう でんぶ	こめあぶら ごまあぶら ごま				さけ しょうゆ トウバンジャン テンメンジャン	
	③	ビビンバのぐ(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	
30 (火)	①	たまごたけのこスープ	とりにく ★たまご	わかめ しおこんぶ	☆ほうれんそう	たまねぎ たけのこ しょうが			しお こしょう がらスープ	 富士宮の日	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。		
	-	ぎゅうにゅう			★ぎゅうにゅう								
	-	うみゃーこめ(富士宮産コシヒカリ)					★ごはん						
	②	ふじのみやおちんカツ	★ぶたにく			★おちんのは	にんにく	パンこ こむぎこ	だいずあぶら			しお こしょう さけ	
31 (水)	③	ごまいりそくせきづけ				★キャベツ ☆きゅうり		ごま	しお	629 kcal 26.8 g 20.9 g 1.5 g 89.6 g		風邪の予防に大切 なのは、手洗い、栄 養、睡眠、運動で す。給食の前にしっ かりと手を洗いま したか？	
	①	こんさいのみそしる	あぶらあげ ☆とうふ みそ			★にんじん ★はねぎ	★だいこん ごほう れんこん						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								
31 (水)	-	ごはん						☆ごはん		561 kcal 28.9 g 15.5 g 2.9 g 80.7 g			
	②	ブルコギどんのぐ	☆ぶたにく			★にんじん にら	たまねぎ ☆もやし ☆しいたけ にんにく ★ねぶかねぎ	さとう でんぶ	こめあぶら ごま				しょうゆ さけ トウバンジャン
	①	わかめスープ	☆とうふ	わかめ		★はねぎ	たまねぎ						こんごうけずりぶし しお がらスープ さけ しょうゆ 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

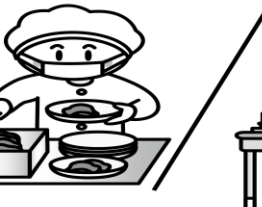


とし 今年 は たつ 年!
きゅう しよく
給食の“たつ人”
めざ
を目指そう

お皿ピカピカ達人



も っ たつ じん
盛り付け達人



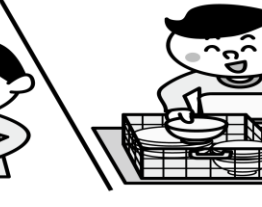
し せい たつ じん
よい姿勢達人



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ざいをしようするよていです。