



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。

B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 ぼんかん

🍴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 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 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			
9 (木)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						576 kcal 26.3 g 16.7 g 2.6 g 81.1 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			にんにく しょうが たけのこ きくらげ ★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 ケイトン しょうゆ		
	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 ごまあぶら	しお す しょうゆ		
10 (金)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						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 でいただきますよ。
	-	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	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		
14 (火)	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						544 kcal 33.6 g 17.3 g 2.4 g 69.3 g	鶏肉の下味にバジル を使いました。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 (水)	①	やさしいスープ	☆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						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。
	-	わかめごはん					★わかめごはん				
	②	あつやきたまご	★あつやきたまご								
③	そくせきづけ				★キャベツ きゅうり だいこん			しお			
16 (木)	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				
17 (金)	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	カレーウ じゃがいも	こめあぶら	しお こしょう あかワイン チャツネ ちゅうのうソース	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							
	-	ちゅうかめん					☆ちゅうかめん				
20 (月)	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 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 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								
	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							
	-	ごはん					☆ごはん				
21 (火)	②	わかさぎフリッター(1人2個)		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 で、成長期のみな さんにぜひ食べてほ しい食材です。
	③	さといもとあつあけのそぼろに	とりにく あつあけ		★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							
21 (火)	-	ごはん						★ごはん		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。
	②	さばのしおやき	さばのしおやき								
	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		

富士宮の日



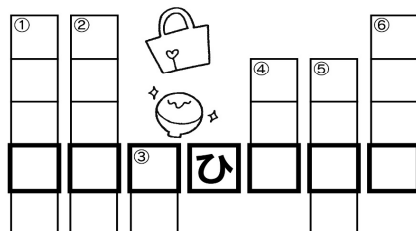
🍴19日🍴
食育の日

第3日曜日は「食卓の日」。
家族で食卓を囲みましょう。

ふるさと給食の日

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 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ところ。
- ③ いがいがに包まれている木の実。
- ④ 皿などをふく布。
- ⑤ 中心に穴が開いたパスタの一種。
- ⑥ 果物や野菜をしばった飲み物。

🍴今年巳(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ょうするよていです。



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、人気メニューや昔のメニューも実施します。

B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 ぼんかん

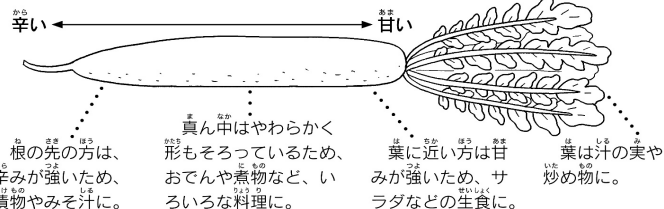
🍴さかなの日は、ほねにきをつけて、よくかんでたべましょう🍴

富士宮市立学校給食センター
TEL: 0544-59-2131

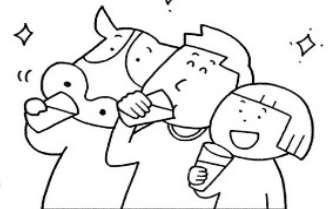
日曜日	食 番 号	こんだてめい	はたらき						ちようみりよう・そた	エネルギー たんぱくし しつ しよくえん たんすいかぶつ	みなさんへの ひとこと
			おもに体をつくる もとになる食品		おもに体の調子を整える もとになる食品		おもにエネルギーの もとになる食品				
			たんぱくしつ	むぎしつ	カロテン	ビタミンC 食物せんい	たんすいかぶつ	ししつ			
22 (水)	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう						566 kcal 23.6 g 26.2 g 2.3 g 50.6 g	給食週間 「昔の給食」 揚げパンにまぶす砂糖は、上白糖とグラニュー糖を混ぜています。
	②	げんりようあげパン				★パン さとう	だいずあぶら				
	③	ブロッコリーいりコーンサラダ	まぐろあぶらづけ		★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		こんごうけずりふし さけ		
	-	チーズ		チーズ							
23 (木)	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう						642 kcal 26.0 g 20.8 g 2.7 g 92.1 g	給食週間 「人気メニュー」 ハヤシライスは、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	まぐろあぶらづけ			コーン えだまめ		こめあぶら	しお こしょう しょうゆ		
24 (金)	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう						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 くろはんぺん 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		こんごうけずりふし 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		
	②	きっかみかん				★みかん					
	-	ふりかけ		ふりかけ							
27 (月)	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう						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	★ぎゆうにゆう	★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 しお 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					
28 (火)	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう						585 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 でんぶん	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							
29 (水)	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう						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」 「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	まぐろあぶらづけ	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		
30 (木)	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう						532 kcal 29.0 g 17.5 g 2.3 g 68.5 g	ポーク＝肉、ビーンズ＝大豆です。大豆は畑の肉といわれるほど良質なたんぱく質をたくさん含んでいます。
	-	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 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		
	-	ブルーベリージャム					ブルーベリージャム				
31 (金)	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう						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。 給食の前にせっけん でし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	★とうふ 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	こんごうけずりふし さけ しお しょうゆ		

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。



ぎゆうにゆう
牛乳を
飲もう！



★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さいをしようするよていです。