



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

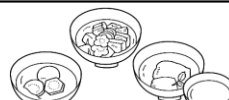
🍴さかなの日は、ほねにきをつけて、よくかんでたべましょう🍴

日曜日	食 献 番 号	こんだてめい	は た ら き					ちょうみりよう・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	パンサンズー	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、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			
	代休(1／13分)											
	(火)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						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。
		-	うみゃーこめ(きぬむすめ)					★ごはん				
②		🍴さばのさいきょうやき🍴	さばさいきょうやき									
③		こうはくなます			★にんじん	★だいこん	さとう		しお す			
(水)	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	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。	
	-	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			
(木)	③	たくあんいりそくせきづけ				★キャベツ ★きゅうり たくあん		ごま	しお	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。	
	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			
	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう								
	-	パン					★パン					
(金)	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 グリーンピース マッシュルーム	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	579 kcal 22.9 g 19.3 g 1.6 g 82.1 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。	
	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			
	-	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					
	②	🍴わかさぎのフリッター(1人2び)🍴	わかさぎのフリッター					だいずあぶら				
(月)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						557 kcal 25.7 g 20.4 g 2.0 g 72.0 g	カッパ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。	
	-	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	チーズ		たまねぎ えのきたけ		マヨネーズ	しょうゆ			
	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			
(火)	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	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。	
	-	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	だいずあぶら	しお			
	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			
(水)	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	579 kcal 22.9 g 19.3 g 1.6 g 82.1 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。	
	-	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び)🍴	わかさぎのフリッター					だいずあぶら				



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								
-	うみゃーこめ(きぬむすめ)						★ごはん				

★マークは必ずおかけないさん、★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。

静岡おでんは静岡県



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。

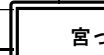
Bコース



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

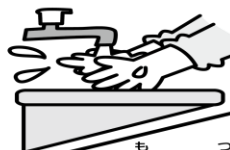
🍴さかなの日は、ほねにきをつけて、よくかんでたべましょう🍴

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 ものになる食品		おもに体の調子を整える ものになる食品		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	 宮っ子オリジナル朝食 コンクール特別賞メニュー	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	 富士宮の日 	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 でんぶん	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	629 kcal 26.8 g 20.9 g 1.5 g 89.6 g	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	561 kcal 28.9 g 15.5 g 2.9 g 80.7 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 ごぼう 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	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	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 でんぶん	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

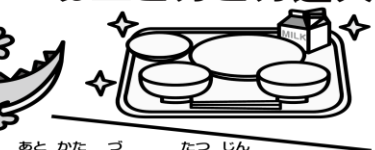
1月24日～30日は全国学校給食週間です。富士宮市ではこの期間、静岡県の郷土料理である静岡おでんや、昔の給食メニューの揚げパンやすいとん、宮っ子オリジナル朝食コンクールで特別賞を受賞した料理、人気メニューであるハヤシライスやラーメンなどを提供します。

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。