



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

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

富士宮市立学校給食センター
TEL: 0544-59-2131

日曜日	食卓番号	こんだてめい	はたらき						ちょうみりょう・その他	エネルギーたんぱく質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 ★ねがねが	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 ケイトンタン 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。
	-	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	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。
	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう								
	-	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			
15 (水)	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		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。
	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 ブイオン しお こしょう			
	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう								
	-	わかめごはん					★わかめごはん					
16 (木)	②	あつやきたまご	★あつやきたまご								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	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 ごんにやく	★さといも		いりこ			
	-	おこめのムース					おこめのムース					
17 (金)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							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。
	-	ごはん					☆ごはん					
	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 ★ねがねが			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			
	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									
20 (月)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							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、成長期のおみなさんにぜひ食べてほしい食材です。
	-	ごはん					☆ごはん					
	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			
	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			
21 (火)	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	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。
	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう								
	-	ごはん					★ごはん					
	②	さばのしおやき	さばのしおやき									
21 (火)	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		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。
	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



第3日曜日は「食卓の日」。
家族で食卓を囲みましょう。

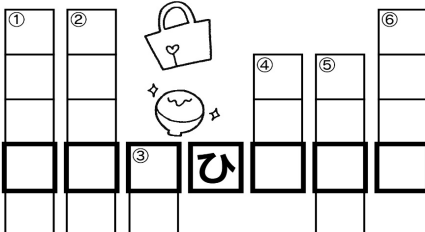


ふるさと給食の日



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 いかいか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。

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

富士宮市立学校給食センター
TEL: 0544-59-2131

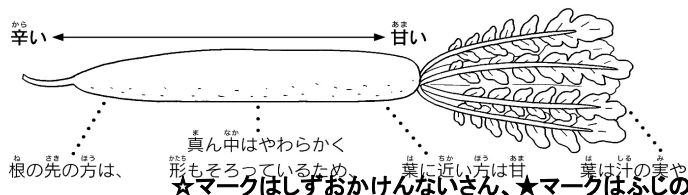
のさかなの日は、ほねにきをつけて、よくかんでたべましょう

日曜日	食卓番号	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じょうえんたんずいかぶつ	 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				
			たんぱく質	むきしつ	カロテン	ビタミンC 食物せんい	たんずいかぶつ	しじつ			

(水)	22	① ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう				★パン	だいずあぶら		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	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			
		④ 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			
		⑤ チーズ		チーズ								
(木)	23	① ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう				★むぎごはん			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。
		② むぎごはん						★むぎごはん				
		③ 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 パイオン デミグラスソース ちゅうのうソース			
		④ 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			
		⑤ ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう								
(金)	24	① ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう				★ごはん			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。
		② ごはん						★ごはん				
		③ くらはんぺんいりにこみおでん	★ぶたにく うずらのたまご くらはんぺん 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			
		④ 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				
		⑤ きつかみかん			★みかん							
(月)	27	① ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう				★パン			632 kcal 27.1 g 25.2 g 2.1 g 82.2 g	給食週間「富士宮の牛乳」いつも飲んでる富士宮の牛乳は、料理にも使っています。
		② パン						★パン				
		③ 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 パイオン			
		④ 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			
		⑤ ぼんかん				ぼんかん						
(火)	28	① ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう				★ごはん			585 kcal 26.2 g 14.1 g 2.9 g 92.7 g	給食週間「人気メニュー」ビ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。
		② ごはん						★ごはん				
		③ ビビンバのぐ(に)	★ぶたにく			にんにく しょうが	さとう でんぶ	こめあぶら しょうゆ ごま しょうゆ	さけ しょうゆ トウバンジャン テンメンジャン			
		④ 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 しょうゆ	しお しょうゆ			
		⑤ 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 しょうゆ			
(水)	29	① ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう				★ごはん			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「にんじんとわかめのめると」を給食用にアレンジしました。
		② ごはん						★ごはん				
		③ いわしのトマトに	いわしのトマトに									
		④ にんじんとわかめのめると	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			
		⑤ 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			
(木)	30	① ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう				★パン			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。
		② パン						★パン				
		③ 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			
		④ 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			
		⑤ ブルーベリージャム						ブルーベリージャム				
(金)	31	① ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう				★ごはん			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。給食の前につけてしっかりと手を洗いましたか？
		② ごはん						★ごはん				
		③ キャベツいりつくね	つくね									
		④ 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			
		⑤ 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	こんごうけずりぶし さけ 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。



ぎゅうにゅう
牛乳を



★マークはしずおかけんいさん、★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。