

令和 2 年度 1 月分学校給食献立予定表

中コース

※ 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						調味料・その他	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	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					
			たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC 食物繊維	炭水化物	脂質				
8 (金)	- 牛乳		★ぎゅうにゅう								728 kcal 32.4 g 19.8 g 2.6 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				旬の食材 白菜		旬の食材 根深ねぎ					
	① 中華丼の具	☆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 さくらげ しょうが にんにく		さとう でんぶん	こめあぶら ごまあぶら	しお こしょう ケイトンタ さけ オイスターソース			
	② もやしの中華和え	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							
12 (火)	- 牛乳		★ぎゅうにゅう								751 kcal 40.5 g 23.0 g 3.5 g	鶏肉は、朝から給食センターで味付けしてオープンで焼きました。パジルという香草を使っています。
	- 黒糖パン						こくとうパン					
	② 鶏肉の香草焼き	とりにく				にんにく パジル		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			
① 野菜スープ	☆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				
13 (水)	- 牛乳		★ぎゅうにゅう								739 kcal 22.0 g 16.7 g 2.5 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 県内産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 キャベツのじゃこ和え	かつおぶし	☆ちりめんほし	★こまつな ★にんじん	★キャベツ				しお しょうゆ			
① 大根と豆腐のみそ汁	☆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 大根		いりこ				
14 (木)	- 牛乳		★ぎゅうにゅう								716 kcal 33.6 g 24.6 g 2.9 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カップ焼き	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 こんにやくの炒り煮	☆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 かき玉汁	とうふ ★たまご	わかめ	ほうれんそう ★にんじん	しいたけ		でんぶん		こんごうけずりぶし しょうゆ だしこんぶ さけ しお				
15 (金)	- 牛乳		★ぎゅうにゅう								785 kcal 37.4 g 21.9 g 3.5 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 こしょう 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					
18 (月)	- 牛乳		★ぎゅうにゅう								826 kcal 29.7 g 21.7 g 3.2 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 カレールー	こめあぶら	しお こしょう カレーこ あかワイン ちゅうのうソース チャツネ			
	③ 海藻サラダ	かいそう			★キャベツ きゅうり コーン				しお ノンオイルあおじもドレッシング			
- ヨーグルト		ヨーグルト										
19 (火)	- 牛乳		★ぎゅうにゅう								713 kcal 28.4 g 17.4 g 2.8 g	てりやきソースはセンターで手作りしました。甘い味がご飯とよく合います。
	- ごはん						☆ごはん					
	② ハンバーグ照り焼きソース	ハンバーグ					さとう でんぶん		しょうゆ みりん さけ			
	③ 即席漬け				★キャベツ きゅうり たくあん			ごま	しお			
① じゃがいものみそ汁	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				
20 (水)	- 牛乳		★ぎゅうにゅう								824 kcal 32.8 g 28.3 g 2.9 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				旬の食材 白菜		パン					
	① 白菜のクリーム煮	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 こむぎこ	こめあぶら なまクリーム バター	しお こしょう しろワイン ブイヨン			
	③ ウィンナーとコーンのソテー りんご	ウィンナー		えだまめ	コーン	旬の食材 りんご		こめあぶら	しお こしょう しょうゆ			
②												
21 (木)	- 牛乳		★ぎゅうにゅう								756 kcal 27.0 g 20.5 g 2.2 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。
	- 麦ごはん						☆むぎごはん					
	② 鮭メンチカツ	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 のっぺい汁	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		★さといも でんぶん	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				
- 中濃ソース								ちゅうのうソース				

★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2年度 1月分学校給食献立予定表

中コース

※ 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					調味料・その他	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	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	たんぱく質	無機質				カロテン
22 (金)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							富士宮の日 富士宮産の食材をたくさん使った給食です。地元の恵みに感謝し、よく味わっていただきます。
	-	ごはん(う宮米)				旬の食材 里芋	★ごはん			760 kcal	
	②	厚焼玉子	★あつやきたまご							31.2 g	
	③	キャベツのおかか和え	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		17.2 g	
①	里羊のそぼろ煮	とりにく あげポール		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 でんぶん		こんごうけずりぶし さけ みりん しょうゆ	2.6 g		
25 (月)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						人気献立 みそラーメンスープには野菜がたくさん入っています。麺といっしょにしっかりと食べましょう。	
	-	中華麺					ちゅうかめん				794 kcal
	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 根深ねぎ	★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	43.8 g		
	②	ポークパオズ(3個)	ポークパオズ								19.3 g
③	オレンジ				オレンジ				3.6 g		
26 (火)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						全国学校給食週間 (25日～29日) ふるさと給食の日	
	-	ごはん					★ごはん				739 kcal
	②	鶏肉のから揚げ(2個)	とりにく		しょうが にんにく	でんぶん	だいちあぶら しょうゆ さけ				28.4 g
	③	切り干し大根の和風サラダ		★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				21.4 g
①	豆腐と玉ねぎのみそ汁	とうふ みそ		たまねぎ しめじ ★ねぶかねぎ	旬の食材 根深ねぎ		いりこ		3.5 g		
27 (水)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						昭和40年代の給食 昔の給食は、今とは違いほとんど毎日パンが出ていました。カレーもパンに合うように、シチューのようにして出していたそうです。	
	-	菜めし				★なめし					735 kcal
	②	黒はんぺんの生姜焼き(2枚)	★くろはんぺん		しょうが		しょうゆ みりん				30.8 g
	③	白菜のごまびたし	かつおぶし	★こまつな	★はくさい	旬の食材 白菜・大根	ごま しょうゆ				15.7 g
①	豆乳入り根菜のみそ汁	★ぶたにく みそ ★とうふ とうにゅう	★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			4.3 g		
28 (木)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						夫婦都市近江八幡市の 郷土料理「じゅんじゅん」 富士宮市の夫婦都市である近江八幡市の郷土料理を取り入れました。「かしわ」とは、鶏肉のことです。	
	-	パン(減量)					パン				781 kcal
	①	カレー粉入りシチュー	とりにく	★ぎゅうにゅう だっし ふんにゅう	★にんじん	たまねぎ しめじ コーン グリーンピース	じゃがいも ごむぎこ	こめあぶら バター	しお こしょう ブイヨン カレーこ		36.6 g
	③	いかの竜田揚げ	いかたつたあげ					だいちあぶら			26.0 g
②	みかん		旬の食材 みかん	みかん					2.9 g		
-	いちごジャム						いちごジャム				
29 (金)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						夫婦都市近江八幡市の 郷土料理「じゅんじゅん」 富士宮市の夫婦都市である近江八幡市の郷土料理を取り入れました。「かしわ」とは、鶏肉のことです。	
	-	ごはん					★ごはん				721 kcal
	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		36.0 g
	②	マスの塩焼き	しおマス			旬の食材 根深ねぎ					15.5 g
③	小松菜の塩昆布和え		こんぶ	★こまつな	★キャベツ		ごま	しお	2.9 g		



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。