

令和 4 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 ※

寒い冬でも元気にすごすことができるように、体を温める煮込み料理やかぜ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。

中コース



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、よくかんで食べよう 🍀

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 炭水化物	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 もとになる食品						
			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					
11 (水)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							721 kcal 34.1 g 18.5 g 2.6 g 100.9 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			たけのこ しょうが にんにく きくらげ ねぶかねぎ	さとう でんぷん	こめあぶら ごまあぶら	さけ テンメンジャン しょうゆ トウバンジャン がらスープ				
	③	もやしの中華和え	ハム			☆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 (木)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							753 kcal 40.5 g 23.1 g 3.3 g 95.0 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	鶏肉の香草焼き(2個)	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				
	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 (金)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							713 kcal 22.8 g 18.2 g 2.4 g 111.2 g	三島市産の三島馬鈴薯(みしまばれいしょ)を使ったコロツケです。三島馬鈴薯特有のほんのりとした甘みを味わいましょう。	
	-	わかめごはん(きぬむすめ)					★わかめごはん						
	②	みしまコロツケ					☆みしまコロツケ	だいずあぶら					
	③	キャベツのじゃこ和え	☆かつおぶし	☆ちりめんぼし	★こまつな にんじん	キャベツ			しお しょうゆ				
	①	だいこんと豆腐のみそ汁	☆とうふ みそ あぶらあげ			★はねぎ	だいこん えのきたけ			いりこ			
16 (月)		給食止(教育の日 代休)											
17 (火)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							793 kcal 38.7 g 21.8 g 3.8 g 109.5 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	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 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			
	③	コールスローサラダ				あかピーマン	キャベツ きゅうり		コールスロー ドレッシング	しお			
	-	コーヒー牛乳のもと						コーヒーぎゅうにゅうのもと					
18 (水)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							888 kcal 30.7 g 34.5 g 3.7 g 110.8 g	ドライカレーは、みじん切りの玉ねぎをたくさん使うことで甘みが出るので、ご飯にも少しカレー粉を入れています。	
	-	カレー味ごはん					☆カレーあじごはん						
	①	ドライカレー	ぎゅうにく ☆ぶたにく	チーズ	にんじん トマト	たまねぎ しょうが にんにく グリーンピース	カレールウ	こめあぶら	しお こしょう カレー ブイヨン チャツネ ウスターソース				
	③	フレンチサラダ	毎月19日は 食育の日			キャベツ きゅうり コーン	さとう	こめあぶら	す しお こしょう				
19 (木)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							741 kcal 38.2 g 16.6 g 2.7 g 103.6 g	いつもは豚肉で作る生姜焼きを鶏肉で作りました。生姜の風味で食欲がわいてきます。	
	-	ごはん					☆ごはん						
	②	鶏肉の生姜焼き(2個)	とりにく			しょうが			しょうゆ さけ みりん				
	③	キャベツのかおり和え				しそ	キャベツ きゅうり		しお				
	①	根菜のみそ汁	☆ぶたにく ☆とうふ みそ			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			
20 (金)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							830 kcal 33.9 g 30.5 g 3.1 g 106.5 g	白菜に含まれるビタミンCは水に溶けやすいので、煮込み料理やスープなど、汁ごと食べる料理がおすすめです。	
	-	食パン					☆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	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				
	②	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				
	-	いちごジャム						いちごジャム					
23 (月)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							729 kcal 26.7 g 21.9 g 2.1 g 101.3 g	沢煮椀は、昆布と削り節の2種類でだしをとっています。味付けには、きれいな色に仕上げるためにうすくちしょうゆを使っています。	
	-	ごはん					☆ごはん						
	②	メンチカツ	メンチカツ					だいずあぶら					
	③	野菜の塩昆布和え		しおこんぶ	★こまつな	キャベツ		ごま	しお				
	①	沢煮椀	☆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			



☆マークは静岡県内産、★マークは富士宮産の食材を使用する予定です。

令和 4 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 ※

寒い冬でも元気にすごすことができるように、体を温める煮込み料理やかせ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、特別献立も実施します。

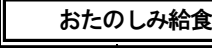
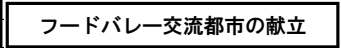
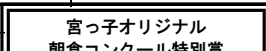
中コース



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

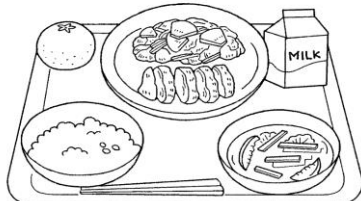
★さかなの日は、ほねにきをつけて、よくかんで食べましょう★

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 炭水化物	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	無機質	カロテン	ビタミンC 食物繊維	炭水化物	脂質					
24 (火)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							 ふるさと給食の日	728 kcal 28.0 g 17.9 g 2.9 g 108.6 g	静岡おでんは静岡県の郷土料理です。給食では牛すじの代わりに豚肉を入れてい ます。寒い冬にぴつ たりの料理ですね。
	-	菜めし(きぬむすめ)						★なめし					
	①	静岡おでん	☆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 こんにゃく	じゃがいも さとう		こんごうけずりふし さけ みりん しょうゆ				
	③	こまつなのごま和え			★こまつな にんじん	☆もやし	さとう	ごま	しお しょうゆ				
25 (水)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							 おたのしみ給食	738 kcal 29.2 g 25.6 g 4.5 g 96.8 g	みなさんのリクエスト に应运て揚げパンの 登場です！全校に提 供できる方法を考 え、小さめの揚げパ ンと麺の組合せにし ました。
	②	減量パン(揚げパン1本、パン1本)						☆パン さとう	だいずあぶら				
	①	煮込みカレー南蛮	☆ぶたにく かまぼこ		にんじん ★はねぎ	たまねぎ しめじ	うどん さとう でんぶ カレールウ		こんごうけずりふし しょうゆ しお みりん カレーこ				
	③	みかん	パン1本は、通常どお りパン箱で届きます。				☆みかん						
26 (木)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							 フードバレー交流都市の献立	774 kcal 33.6 g 16.7 g 3.0 g 117.4 g	富士宮市のフードバ レー交流都市である 北海道帯広市の料 理を取り入れました。 帯広市は、広大な自然 と豊富な農畜産物 で有名です。
	-	ごはん						☆ごはん					
	②	帯広豚丼の具	☆ぶたにく			たまねぎ しょうが にんにく グリーンピース	さとう でんぶ	こめあぶら	さけ しょうゆ みりん				
	①	いもだんご汁	とり		にんじん ★はねぎ	だいこん ごぼう ☆しいたけ	いもだんご		だしこんぶ さけ しょうゆ こんごうけずりふし みりん しお				
27 (金)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							 宮っ子オリジナル 朝食コンクール特別賞	776 kcal 29.2 g 21.2 g 2.2 g 115.7 g	今年度の宮っ子朝食 オリジナルメニュー コンクールの特別賞 を受賞した「洋風じゃが ペー」を給食用にア レンジしました。ご飯 に合うおかずです。
	-	ごはん						☆ごはん					
	①	洋風じゃがペー	ベーコン あげボール		にんじん ★はねぎ	たまねぎ しらたき	じゃがいも さとう	バター	さけ しょうゆ				
	③	わかめとツナのマヨネーズ和え	☆まぐろあぶらづけ	わかめ	ほうれんそう	キャベツ		マヨネーズ	しょうゆ しお				
30 (月)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							 人気献立	778 kcal 39.0 g 21.1 g 3.6 g 108.6 g	人気献立のラーメン です。スープに野菜 をたっぷり入れたの で、麺と一緒にしっか り食べましょう。
	-	中華麺						☆ちゅうかめん					
	①	みそラーメンスープ	☆ぶたにく なるとう ずらたまご みそ			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				
	②	しらす入りシュウマイ(3個)	しらすいりしゅうまい										
31 (火)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							 富士宮の日	736 kcal 27.2 g 20.7 g 2.2 g 107.1 g	にじますは富士宮市 の特産品です。今は 数が少なくなってきた 貴重な魚ですが、給 食には優先して使わ せてもらっています。
	-	う宮米(富士宮産コシヒカリ)						★ごはん					
	②	★虹鱈の童田揚げ★	★にじますつつあげ						だいずあぶら				
	③	即席漬け				キャベツ きゅうり たくあん		ごま	しお				
	①	宮汁	☆ぶたにく ☆とうふ みそ		にんじん ★はねぎ	だいこん ごぼう	さといも		いりこ				
	-	お米のムース						おこめのムース					



1月24日から30日は 全国学校給食週間

給食は生きた教材



給食の時間では、準備から片づけの実際の活動をくりかえし行うことで、望ましい食習慣と食に関する実践力を身につけることができます。

学校給食は子どもたちが食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身につけるために重要な役割を果たしています。
全国学校給食週間は、このような学校給食の意義や役割についての理解を深め、関心を高めるための1週間です。

家族で給食について 語り合ってみませんか



好きな献立や給食時間の印象深い出来事など、給食の思い出を家族みんなで話してみましょう。今の給食と昔の給食の違うところ、同じところなどを知ることができるといいかもしれません。

☆マークは静岡県内産、★マークは富士宮産の食材を使用する予定です。