



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



富士宮市立学校給食センター
TEL: 0544-59-2131

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

🍴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	食卓番号	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				
10 (水)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							777 kcal 28.5 g 23.8 g 2.6 g 118.1 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。
	-	ごはん					☆ごはん					
	①	冬野菜のカレー	☆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			
	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			
11 (木)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							736 kcal 39.9 g 23.3 g 3.1 g 98.5 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	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			
12 (金)	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 しお こしょう		719 kcal 31.1 g 18.7 g 2.9 g 108.7 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。
	-	牛乳		★ぎゅうにゅう								
	-	ごはん					☆ごはん					
	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	ごまあぶら ごま	す しょうゆ しお			
16 (火)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							820 kcal 33.4 g 30.1 g 2.8 g 112.7 g	季節の果物、ぼんかんです。みかんとのかぼちゃの香りの違いを楽しみながら食べてみてください。
	-	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			
	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			
17 (水)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							752 kcal 26.1 g 20.5 g 1.9 g 119.7 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かえないう、よくかんで少しずつ食べましょう。
	-	う宮米(きぬむすめ)					★ごはん					
	②	🍷魚の西京焼き🍷	さばさいきょうやき									
	③	紅白なます			★にんじん	★だいこん	さとう		しお す			
18 (木)	①	お雑煮	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		701 kcal 30.8 g 22.9 g 2.4 g 96.9 g	カップ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。
	-	牛乳		★ぎゅうにゅう								
	-	ごはん					☆ごはん					
	②	🍷魚のみそチーズマヨネーズ焼き🍷	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			
19 (金)	③	野菜の塩昆布和え		しおこんぶ	★こまつな	☆はくさい		ごま	しお		780 kcal 38.3 g 22.2 g 3.6 g 111.7 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	かきたま汁	☆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			
	-	牛乳		★ぎゅうにゅう								
	-	パン					☆パン					
22 (月)	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		738 kcal 27.8 g 22.7 g 2.0 g 110.1 g	小魚の骨が苦手という声も届きますが、カルシウムが豊富で、成長期のみなさんにぜひ食べてほしい料理です。
	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			
	-	コーヒー牛乳のもと					コーヒーぎゅう にゅうのもと					
	-	牛乳		★ぎゅうにゅう								
23 (火)	-	ごはん					☆ごはん				803 kcal 30.6 g 23.9 g 3.0 g 122.2 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。
	②	🍷わかさぎのフリッター(1人3膳)🍷	わかさぎのフリッター					だいずあぶら				
	③	里芋と厚揚げのそぼろ煮	とりにく なまあげ		★にんじん いんげん	しょうが	★さといも でんぶん さとう		さけ しょうゆ こんごうけずりぶし			
	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				
23 (火)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							803 kcal 30.6 g 23.9 g 3.0 g 122.2 g	人気メニューのハヤシライスは、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。
	-	麦ごはん					☆むぎごはん					
	①	ハヤシライスの具	☆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	コーンと枝豆のソテー	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			

ふるさと給食の日

第3日曜日は「食卓の日」
家族で食卓を囲みましょう。

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おもちを煮たものでした。東日本はおもちに角もち、西日本はおもち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。

★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 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

🍴 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 🍴

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						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 (水)	- 牛乳		★ぎゅうにゅう							774 kcal 31.5 g 32.4 g 3.7 g 78.8 g	昔の給食を再現しました。 スライスチーズは、 パンにはさんで食べ てください。
	- パン										
	② きなこ揚げパン	きなこ				★パン さとう	だいずあぶら	しお			
	③ ブロッコリー入りコーンサラダ	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			
	① すいとん	とりこ 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			
	- スライスチーズ		チーズ								
25 (木)	- 牛乳		★ぎゅうにゅう							706 kcal 29.3 g 18.1 g 2.3 g 111.6 g	静岡おでんは静岡県の郷土料理です。 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。
	- う宮米(きぬむすめ)					★ごはん					
	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 にんにく	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			
	③ 小松菜のごま和え			★こまつな ★にんじん	☆もやし	さとう	ごま	しお しょうゆ			
	② 菊花みかん				☆みかん						
	- ふりかけ		ふりかけ								
26 (金)	- 牛乳		★ぎゅうにゅう							763 kcal 29.7 g 22.6 g 1.8 g 116.7 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。
	- う宮米(富士宮産コシヒカリ)					★ごはん					
	② 富士宮お茶トンカツ	★ぶたにく		★おちやのは	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			
	③ ごま入り即席漬け				★キャベツ ☆きゅうり		ごま	しお			
	① 根菜のみそ汁	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			
	- お米のムース					おこめのムース					
29 (月)	- 牛乳		★ぎゅうにゅう							686 kcal 40.6 g 16.2 g 3.1 g 99.9 g	人気メニューのラー メンです。野菜もたっ ぷり食べられるみそ ラーメンです。
	- 中華めん					☆ちゅうかめん					
	① 味噌ラーメンスープ	☆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3個)	しゅうまい									
30 (火)	- 牛乳		★ぎゅうにゅう							708 kcal 34.9 g 16.8 g 2.3 g 108.7 g	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「卵だけのこス ープ」を給食用にアレ ンジしました。
	- ごはん					☆ごはん					
	② ビビンバの具(肉、切り干し大根)	☆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 ビビンバの具(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 玉子たけのこスープ	とりこ ★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			
	- ヨーグルト										
31 (水)	- 牛乳		★ぎゅうにゅう							752 kcal 28.2 g 23.3 g 3.0 g 109.2 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？
	- 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 たくあん入り即席漬け				★キャベツ ☆きゅう り たくあん		ごま	しお			
	① 豆腐と玉ねぎのみそ汁	あぶらあげ みそ ☆とうふ		★こまつな	たまねぎ			いりこ			



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。



★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。