令和 6 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 ※

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。

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 ぽんかん

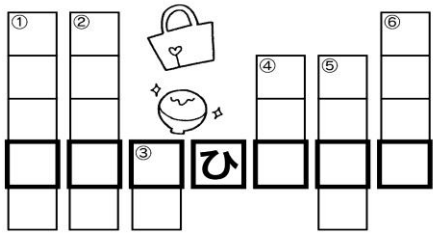
富士宮市立学校給食センター
TEL：0544-59-2131

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 おもに体をつくるもとになる食品 たんぱく質	無機質	おもに体の調子を整えるもとになる食品 カロテン	ビタミンC 食物繊維	おもにエネルギーのもとになる食品 炭水化物	脂質	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
9 (木)	－	牛乳		★ぎゅうにゅう						825 kcal 34.3 g 30.6 g 3.0 g 112.2 g	富士宮の牛乳をたっぷり使ったコーンシチューです。とろみのついたスープで体があたたまります。
	－	パン					☆パン				
	①	コーンシチュー	とりにく	★ぎゅうにゅう	★にんじん	たまねぎ コーン	じゃがいも こむぎこ	こめあぶら バター	しお こしょう ブイヨン しろワイン		
	③	大根とツナのごまﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞｻﾗﾀﾞ	まぐろあぶらづけ		★にんじん	★だいこん きゅうり		ごまﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ ごま	しお		
	－	チョコクリーム						チョコクリーム			
10 (金)	－	牛乳		★ぎゅうにゅう						716 kcal 31.1 g 18.7 g 2.9 g 107.9 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	麻婆豆腐	☆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 トウバンジャン ケイトンタン しょうゆ		
	③	バンサンスー	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		
14 (火)	－	牛乳		★ぎゅうにゅう						811 kcal 29.1 g 23.9 g 2.6 g 125.8 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、食物繊維が豊富などの良さがあります。
	－	ごはん					☆ごはん				
	①	冬野菜カレー	☆ぶたにく	スキムミルク	★にんじん トマト	たまねぎ ごぼう れんこん しょうが にんにく	カレールウ じゃがいも	こめあぶら	しお こしょう あかワイン 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		☆カリフラワー コーン きゅうり	さとう	こめあぶら	しお す こしょう		
15 (水)	－	牛乳		★ぎゅうにゅう						722 kcal 43.3 g 20.8 g 3.0 g 96.8 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。
	－	パン					☆パン				
	②	鶏肉の香草焼き（1人2個）	とりにく		バジル	にんにく		ｵﾘｰﾌﾞｵｲﾙ	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		
16 (木)	－	牛乳		★ぎゅうにゅう						738 kcal 26.2 g 21.3 g 2.4 g 114.7 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。
	－	わかめごはん					★わかめごはん		**富士宮の日**		
	②	厚焼き玉子	★あつやきたまご								
	③	即席漬け				★キャベツ きゅうり だいこん			しお		
	①	宮汁	★ぶたにく みそ ☆とうふ		★にんじん ★はねぎ	★だいこん こんにゃく	★さといも		いりこ		
	－	お米のムース					おこめのムース				
17 (金)	－	牛乳		★ぎゅうにゅう						720 kcal 28.1 g 26.1 g 2.8 g 94.0 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。
	－	ごはん					★ごはん		**ふるさと給食の日**		
	②	**鮭の塩焼き**	さばのしおやき								
	③	白菜の塩昆布和え		しおこんぶ	★こまつな	★はくさい		ごま	しお		
	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	でんぷん		かつおぶし だしこんぶ さけ しお しょうゆ		
20 (月)	朝19日は食育の日								**第3日曜日は「食卓の日」。家族で食卓を囲みましょう。**		
	代休日（教育の日）										
21 (火)	－	牛乳		★ぎゅうにゅう						706 kcal 24.1 g 23.2 g 2.1 g 104.9 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3尾）**		わかさぎフリッター				だいずあぶら			
	③	里芋と厚揚げのそぼろ煮	とりにく あつあげ		★にんじん さやいんげん	しょうが	★さといも さとう でんぷん		こんごうけずりぶし さけ しょうゆ		
	①	大根としめじのみそ汁	あぶらあげ みそ		★はねぎ	★だいこん ぶなしめじ			いりこ		

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こと。
③ いがいがに包まれている木の実。
④ 皿などをふく布。
⑤ 中心に穴が開いたパスタの一種。
⑥ 果物や野菜をしぼった飲み物。

今年は巳(へび)年！

ヘビは、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 6 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 ※

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。

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 ぽんかん

富士宮市立学校給食センター
TEL：0544-59-2131

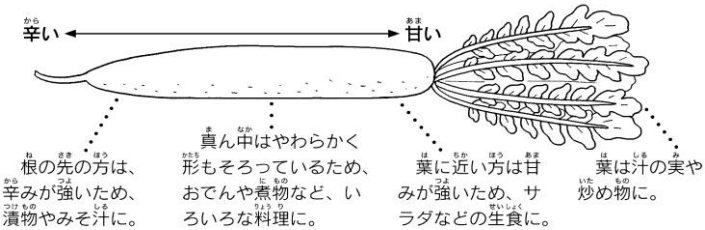
🐟さかなの日は、ほねにきをつけて、よくかんでたべましょう🐟

日 曜日	食缶番号	こんだてめい	はたらき おもに体をつくるもとになる食品 たんぱく質	無機質	おもに体の調子を整えるもとになる食品 カロテン	ビタミンC 食物繊維	おもにエネルギーのもとになる食品 炭水化物	脂質	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
22 (水)	－	牛乳		★ぎゅうにゅう						702 kcal 28.7 g 17.9 g 2.2 g 111.5 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。
	－	ごはん					★ごはん		ふるさと給食の日		
	①	黒はんぺん入り煮込みおでん	☆ぶたにく うずらのたまご くろはんぺん 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		
	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							
23 (木)	－	牛乳		★ぎゅうにゅう						765 kcal 30.6 g 32.2 g 3.4 g 77.8 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。
	－	パン					パン				
	②	揚げパン					☆パン さとう	だいずあぶら			
	③	ブロッコリー入りコーンサラダ	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		
	①	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		
	－	チーズ		チーズ							
24 (金)	－	牛乳		★ぎゅうにゅう						804 kcal 30.7 g 24.0 g 3.0 g 122.2 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。
	－	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 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 ブイヨン デミグラスソース ちゅうのうソース		
	②	コーンと枝豆のソテー	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		
27 (月)	－	牛乳		★ぎゅうにゅう						707 kcal 28.9 g 20.9 g 2.6 g 104.4 g	給食週間 「宮っ子オリジナル朝食コンクールの特別賞受賞メニュー」 「にんじんとわかめのぬるっと」を給食用にアレンジしました。
	－	ごはん					☆ごはん		宮っ子オリジナル朝食 コンクール特別賞メニュー		
	③	🐟鰯(いわし)のトマト煮🐟	いわしのトマトに								
	②	にんじんとわかめのぬるっと	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		
	①	里芋と豚肉のみそ汁	☆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		
28 (火)	－	牛乳		★ぎゅうにゅう						812 kcal 33.4 g 30.1 g 2.8 g 110.9 g	給食週間 「富士宮の牛乳」 いつも飲んでいる富士宮の牛乳は、料理にも使っています。
	－	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 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 しお こしょう 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		
	②	ぽんかん				ぽんかん					
29 (水)	－	牛乳		★ぎゅうにゅう						718 kcal 30.6 g 15.4 g 3.3 g 119.7 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。
	－	ごはん					☆ごはん				
	②	ビビンバの具（肉）	☆ぶたにく			にんにく しょうが だいこん	さとう でんぷん	こめあぶら ごま ごまあぶら	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	春雨スープ		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 しお こしょう		
	－	ヨーグルト		ヨーグルト							
30 (木)	－	牛乳		★ぎゅうにゅう						688 kcal 31.0 g 18.7 g 1.9 g 105.2 g	旬の魚、たらに静岡県産のお茶を使った衣がついたフライです。
	－	ごはん					☆ごはん				
	②	🐟鱈(たら)のお茶フライ🐟	たらのおちゃフライ					だいずあぶら			
	③	キャベツのかおりあえ			しそ	★キャベツ きゅうり			しお		
	①	みそ汁煮碗	☆ぶたにく みそ		★にんじん ★はねぎ	しいたけ たけのこ ごぼう ★だいこん			いりこ		
31 (金)	－	牛乳		★ぎゅうにゅう						754 kcal 38.0 g 21.7 g 3.4 g 105.9 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。
	－	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	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		
	－	ブルーベリージャム					ブルーベリージャム				

パンにはさんで食べてね

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、それぞれ使いわけましょう。



牛乳を飲もう！

☆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。