



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。

A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 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

🍴 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	食番号	はたらき						エネルギーたんぱく質しつしよけんたんすいかぶつ	みなさんへのひとこと	
		おもとに体をつくるもとになる食品		おもとに体の調子を整えるもとになる食品		おもと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	しつ			
9 (木)	- ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう					597 kcal 25.9 g 19.8 g 2.4 g 85.6 g	ハンバーグはソースを交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
10 (金)	- ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう					588 kcal 26.1 g 24.6 g 2.1 g 73.4 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まります。	
	- パン					☆パン				
	① コーンシチュー	とりにく	★ぎゆうにゆう	★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 しるワイン
	③ だいこんとツナのごまドレッシングサラダ	まぐろあぶらづけ		★にんじん	★だいこん きゅうり		ごまドレッシングごま			しお
14 (火)	- ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう					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。	
	- わかめごはん					★わかめごはん				
	② あつやきたまご	★あつやきたまご								
	③ そくせきづけ				★キャベツ きゅうり だいこん					しお
15 (水)	- ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう					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、体があたまる、食物繊維が豊富ななどの良さがあります。	
	- ごはん					☆ごはん				
	① ふゆやさいかレー	☆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
16 (木)	- ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう					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。	
	- 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			しるワイン 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
17 (金)	- ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう					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ひ)		わかさぎフリッター							だいずあぶら
	③ さといもあつあげのそぼろに	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 でんぶん				こんごうけずりぶし さけ しょうゆ
20 (月)	- ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう					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。	
	- ごはん					☆ごはん				
	② さばのしおやき	さばのしおやき								
	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
21 (火)	- ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう					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。	
	- ちゅうかめん					☆ちゅうかめん				
	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 ★ねぶかねぎ					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								

富士宮の日

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。

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

今年巳(へび)年!

へびは、食べる時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。



※ 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。



富士宮市立学校給食センター
TEL: 0544-59-2131

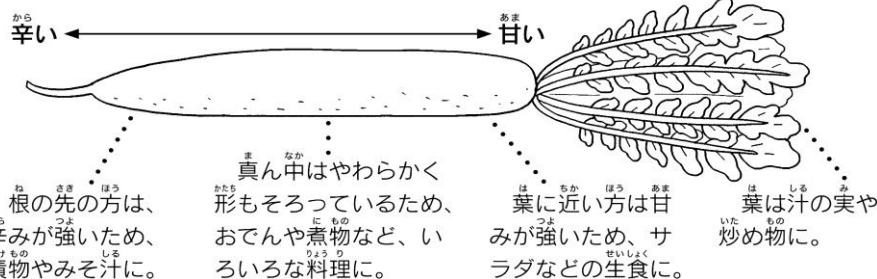
今月の旬の食材：たら わかさぎ ごぼう だいこん ほうれんそう こまつな はくさい セロリ ブロッコリー カリフラワー ぼんかん

🍴 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 しじょう しょくえん 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				むぎしつ
22 (水)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						給食週間 「人気メニュー」 ハヤシライス、たまねぎをよく炒めて、甘みを出しています。
	-	むぎごはん				★むぎごはん				
	①	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	ハヤシルー	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	
23 (木)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						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				
	①	くろはんぺんいりにこみおでん	★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 こんにやく	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	563 kcal 24.6 g 16.0 g 1.9 g 84.8 g	
24 (金)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						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。
	-	ごはん				★ごはん				
	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	
27 (月)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						給食週間 「人気メニュー」 ピビンバの具をごはんの上のせて、混ぜて食べてください。
	-	ごはん				★ごはん				
	①	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ندان しょうゆ しお こしょう	585 kcal 26.2 g 14.1 g 2.9 g 92.7 g	
28 (火)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						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」 「にんじんとわかめののめると」を給食用にアレンジしました。
	-	ごはん				★ごはん				
	①	にんじんとわかめののめると	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	
29 (水)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						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。
	-	パン				★パン				
	①	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 しお こしょう パイオン	
30 (木)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						風邪の予防に大切なのは、手洗い、栄養、睡眠、運動です。給食の前にせつけんですっかりと手を洗いましたか？
	-	ごはん				★ごはん				
	①	けんちんじる	★とうふ あぶらあげ		★こまつな	こんにやく ごぼう ★だいこん		ごまあぶら	こんごうけずりぶし さけ しお しょうゆ	
31 (金)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						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				
	①	みそさわにわん	★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	

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。



★マークはは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。