



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。

Bコース

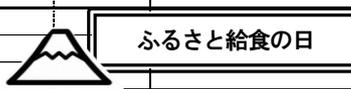
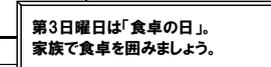


今月の旬の食材：たら わかさぎ ごぼう だいこん ほうれんそう こまつな はくさい セロリ ブロッコリー カリフラワー ぼんかん

◆さかなの日は、ほねにきをつけて、よくかんでたべましょう◆

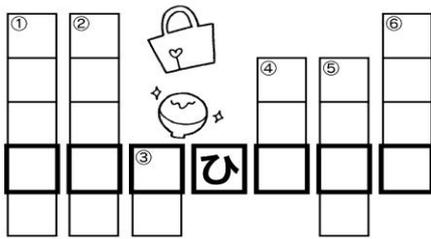
富士宮市立学校給食センター
TEL: 0544-59-2131

日曜日	食番号	こんだてめい	はたらき					エネルギーたんぱく質しつしょくたんすいかぶつ	みなさんへのひとこと	
			おもに体をつくるものになる食品		おもに体の調子を整えるものになる食品		おもにエネルギーのものになる食品			
			たんぱく質	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)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					576 kcal 26.3 g 16.7 g 2.6 g 81.1 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	★ふたにく ★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 でんぶ	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 しょうゆ		
10 (金)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					597 kcal 25.9 g 19.8 g 2.4 g 85.6 g	ハンバーグはソースを変えたり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		しょうゆ みりん さけ		
14 (火)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					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		
15 (水)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					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							
16 (木)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					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	★ふたにく	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		
17 (金)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					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	★ふたにく やきふた 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 ごんごうけずりぶし こしょう さけ ケイトン ガラスープ しょうゆ しお みりん		
20 (月)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					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個)		わかさぎフリッター				だいずあぶら		
21 (火)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					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							



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実。
- ④ 血などをふく布。
- ⑤ 中心に穴が開いたパスタの一種。
- ⑥ 果物や野菜をしばった飲み物。

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。



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。

Bコース



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

富士宮市立学校給食センター
TEL: 0544-59-2131

◆さかなの日は、ほねにぎをつけて、よくかんでたべましょう◆

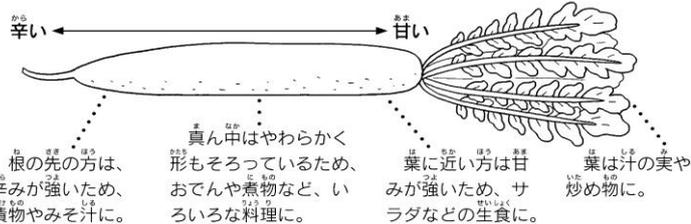
日曜日	食番番号	こんだてめい	はたらき				ちょうみりょう・そた	エネルギー たんぱく質 しじょう たんすいかぶつ	みなさんへの ひとこと		
			おもに体をつくる もとなる食品		おもに体の調子を整える もとなる食品					おもにエネルギーの もとなる食品	
			たんぱく質	むぎしつ	カロテン	ビタミンC 食物せんい				たんすいかぶつ	しじょう
(水)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					給食週間 「昔の給食」 揚げパンにまぶす砂糖は、上白糖とグラニュー糖を混ぜています。		
	②	げんりょうあげパン				★パン さとう	だいずあぶら				
	③	ブロッコリーいりコーンサラダ	まぐるあぶらづけ		★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							
(木)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					給食週間 「人気メニュー」 ハヤシライスは、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	ハヤシルウ	しお こしょう あかワイン ブイオン デミグラスソース ちゅうのうソース			
	②	コーンとえだまめのソテー	まぐるあぶらづけ			コーン えだまめ		こめあぶら しお こしょう しょうゆ			
(金)	-	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 うすらのたまご 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 ごんにやく	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			
	③	こまつなごまあえ			★こまつな ★にんじん	★もやし	さとう	ごま しお しょうゆ			
	②	きつかみかん					★みかん				
	-	ふりかけ		ふりかけ							
(月)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					給食週間 「富士宮の牛乳」 いつも飲んでいる富士宮の牛乳は、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 ふなめじ ★はくさい	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 ブイオン			
	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	ぼんかん				ぼんかん					
(火)	-	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				
	②	ピビンバのぐ(にく)	★ぶたにく			にんにく しょうが だいこん	さとう でんぶん	こめあぶら ごま こめあぶら		さけ しょうゆ トウバンジャン テンメンジャン	
	③	ピビンバのぐ(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	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 ケイトンタン しょうゆ しお こしょう			
	-	ヨーグルト		ヨーグルト							
(水)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					給食週間 「宮子オリジナル朝食 コンクール特別賞メニュー」 「にんじんとわかめのぬるっと」を給食用にアレンジしました。		
	-	ごはん					★ごはん				
	③	いわしのトマトに	いわしのトマトに								
	②	にんじんとわかめのぬるっと	まぐるあぶらづけ	わかめ	★にんじん	なめたけ		ごまあぶら しお しょうゆ			
(木)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					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	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				
(金)	-	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。給食の前につけてくださったと手を洗いましたか？		
	-	ごはん					★ごはん				
	②	キャベツいりつくね	つくね								
	③	ひじきに	★ぶたにく	ひじき	★にんじん さいやいんげん	しいたけ	さとう	こめあぶら しょうゆ			
①	けんちんじる	★どうふ あぶらあげ		★こまつな	ごんにやく 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				

ふるさと給食の日

宮子オリジナル朝食
コンクール特別賞メニュー

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。