

# 令和 4 年度 1 月分学校給食献立予定表

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。

## A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 ※

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				ちようみりよう・そた	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	しじょう			
11	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう					<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;"> <b>ふるさと給食の日</b> </div>	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	キャベツのじゃこあえ	☆かつおぶし	☆ちりめんほし	★こまつな にんじん	キャベツ					しお しょうゆ
12	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう					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 でんぶん	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	もやしのちゅうかあえ	ハム			☆もやし きゅうり	さとう	ごまあぶら		しお しょうゆ す	
13	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう					鶏肉の下味にパジルを入れました。パ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		パジル	にんにく		オリーブオイル		しろワイン しお しょうゆ	
	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 しょうゆ	
16	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう					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。		
	-	カレーあじごはん					☆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 しょうゆ カレー パイオン チョップネ ウスターソース	
	③	フレンチサラダ				キャベツ きゅうり コーン	さとう	こめあぶら		す しお しょうゆ	
17	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう					カップ焼きはみそとマヨネーズを合わせたたれで、ご飯と合う味に仕上げています。		
	-	ごはん					☆ごはん				
	②	🍀たらのみそチーズマヨネーズやき🍀	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	
	③	こんにやくのいりに	☆ぶたにく	ひじき	にんじん さやいんげん	こんにやく	さとう	こめあぶら ごまあぶら ごま		しょうゆ みりん	
18	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう					冬になると寒さのせい、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 しょうゆ 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	
19	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう					<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;"> <b>毎月19日は 食育の日</b> </div>	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すくし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	やさしいしおこんぶあえ		しおこんぶ	★こまつな	キャベツ		ごま			しお
20	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう					<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;"> <b>第3日曜日は「食卓の日」。</b>                      家族で食卓を囲みましょう。                 </div>	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	とりにくのしょうがやき	とりにく			しょうが					しょうゆ さけ みりん
	③	キャベツのかおりあえ			しそ	キャベツ きゅうり					しお
23	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう					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です。		
	-	しょうパン					☆パン				
	①	はくさいのクリームに	ベーコン とりにく	★ぎゆうにゆう	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 しょうゆ しろワイン パイオン	
	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 しょうゆ しょうゆ	



☆マークはしじょうおかけないさん、★マークはふじのみやさんのしじょうをしようするよいです。

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日からの全国学校給食週間に合わせて、特別献立も実施します。

※ 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 ※

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



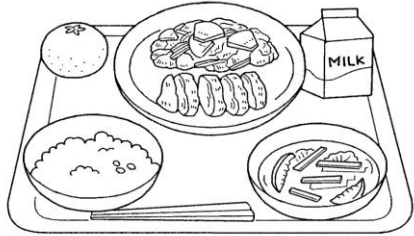
日曜日	食番号	こんだてめい	はたらき					ちょうみりょう・そた	エネルギーたんぱく質脂肪たんすいかぶつ	みなさんへのひとこと
			おもに体をつくるものになる食品		おもに体の調子を整えるものになる食品		おもにエネルギーのものになる食品			
			たんぱく質	むぎ	カロテン	ビタミンC 食物せんい	たんすい			
24 (火)	-	ぎゅうにゆう		★ぎゅうにゆう					<b>フードバレー交流都市の献立</b> 658 kcal 28.9 g 15.2 g 2.4 g 96.9 g	富士宮市のフードバレー交流都市である北海道帯広市の料理を取り入れました。帯広市は、広大な自然と豊富な農畜産物で有名です。
	-	ごはん				★ごはん				
	②	おびひろぶたどんのぐ	★ぶたにく		たまねぎ しょうが にんにく グリンピース	さとう でんぶ	こめあぶら	さけ しょうゆ みりん		
	①	いもだんごじる	とりにく		にんじん ★はねぎ	だいこん ごぼう ☆しいたけ		だしこんぶ さけ しょうゆ こんごうけずりぶし みりん しお		
-	ハスカップゼリー						ハスカップゼリー			
25 (水)	-	ぎゅうにゆう		★ぎゅうにゆう					<b>ふるさと給食の日</b> 582 kcal 23.9 g 16.0 g 2.3 g 81.8 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きます。寒い冬にぴったりの料理ですね。
	-	なめし(きぬむすめ)				★なめし				
	①	しずおかおでん	★ぶたにく ちくわ うすらたまご くらぼんべん	こんぶ あおさいり いわしこ		だいこん こんにゃく		こんごうけずりぶし さけ みりん しょうゆ		
	③	こまつなのごまあえ			★こまつな にんじん	☆もやし	さとう	ごま しお しょうゆ		
26 (木)	-	ぎゅうにゆう		★ぎゅうにゆう					581 kcal 23.4 g 23.0 g 3.4 g 68.6 g	みなさんのリクエストに応じ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	げんりょうあげパン				★パン さとう	だいたあぶら			
	①	にこみカレーなんばん	★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	こんごうけずりぶし しょうゆ しお みりん カレーこ		
	③	みかん				★みかん				
-	チーズ		チーズ							
27 (金)	-	ぎゅうにゆう		★ぎゅうにゆう					<b>富士宮の日</b> 629 kcal 24.5 g 18.0 g 2.0 g 89.4 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て貴重な魚ですが、給食には優先して使わせてもらっています。
	-	うみやーこめ(富士宮産コシヒカリ)				★ごはん				
	②	🍀にじますのたつたあげ🍀	★にじますたつたあげ				だいたあぶら			
	③	そくせきづけ				キャベツ きゅうり たくあん	ごま	しお		
①	みやじる	★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			
-	おこめのムース						おこめのムース			
30 (月)	-	ぎゅうにゆう		★ぎゅうにゆう					645 kcal 24.7 g 18.6 g 2.0 g 93.9 g	<b>宮っ子オリジナル朝食コンクール特別賞</b> 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	ようふうじゃがペー	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あえ	★まぐるあぶらづけ	わかめ	ほうれんそう	キャベツ		マヨネーズ しょうゆ しお		
-	なっとう	★なっとう								
31 (火)	-	ぎゅうにゆう		★ぎゅうにゆう					<b>人気献立</b> 651 kcal 32.6 g 18.0 g 2.8 g 89.6 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。
	-	ちゅうかめん				★ちゅうかめん				
	①	みそラーメンスープ	★ぶたにく なたねとうすらたまご 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	しらすいりシュウマイ(2こ)	しらすいりしゅうまい							
③	オレンジ			オレンジ						



1月24日から30日は  
**全国学校給食週間**

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て、関心を高めるための1週間です。

**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。

**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。