





※ 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

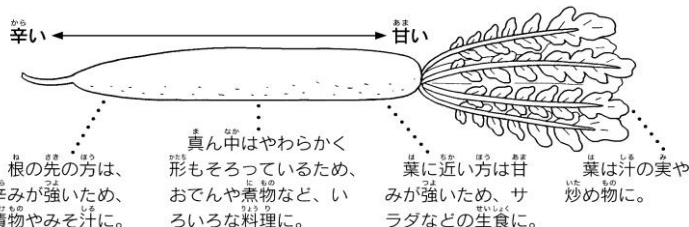
今月の旬の食材：たら わかさぎ ごぼう だいこん ほうれんそう こまつな はくさい セロリ ブロッコリー カリフラワー ぼんかん

🍀 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						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	無機質	カロテン	ビタミンC 食物繊維	炭水化物	脂質				
22 (水)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							<div style="border: 2px solid black; padding: 5px; display: inline-block;"> <b>ふるさと給食の日</b> </div>	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	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	702 kcal 28.7 g 17.9 g 2.2 g 111.5 g		
	③	小松菜のごま和え			★こまつな ★にんじん	☆もやし		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						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		785 kcal 30.6 g 32.2 g 3.4 g 77.8 g	
-	チーズ	パンにははんで食べてね	チーズ									
24 (金)	-	牛乳		★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。		
	-	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 フイヨン デミグラスソース ちゅうのうソース		804 kcal 30.7 g 24.0 g 3.0 g 122.2 g	
②	コーンと枝豆のソテー	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				
27 (月)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						<div style="border: 2px solid black; padding: 5px; display: inline-block;"> <b>宮っ子オリジナル朝食 コンクール特別賞メニュー</b> </div>	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					
	③	🍆(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			
	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						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 こむぎご	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 フイヨン			
	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	ぼんかん				ぼんかん						
29 (水)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						給食週間 「人気メニュー」 ビビンバの具をごは んの上に乗せて、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 でんぶ	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						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	🍷(たら)のお茶フライ	たらのお茶フライ					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	みそ沢煮碗	★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						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			754 kcal 38.0 g 21.7 g 3.4 g 105.9 g			

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。



ぎゅうにゅう  
**牛乳を  
飲もう!**

