

令和 元年度 1 月分学校給食献立予定表

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 ※

富士宮市立学校給食センター
TEL: 0544-59-2131



給食配膳例、食缶番号を必ず確認してから配膳しましょう。

| 日曜日 | 食缶番号 | こんだてめい | はたらき | | | | ちょうみりょう・そのた | エネルギーたんぱく質しよせん | 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 | | | |
| 8 | ぎゅうにゅう | | | ★ぎゅうにゅう | | | | | 581 kcal 28.3 g 17.9 g 2.9 g | ごはんは左、汁物は右、おかずは奥の真ん中。毎日正しく食器を並べることができていますか。 | |
| | わかめごはん | 骨に注意しましょう。 | | | | | ★わかめごはん | | | | |
| | 3 さけのしおやき | さけ | 旬の食材 小松菜 | | | | | | | | |
| | 2 ごぼうサラダ | | | にんじん | ごぼう きゅうり | | さとう | すりごま マヨネーズ | | | しお こしょう しょうゆ |
| 1 | こまつなのすまじる | とうふ | わかめ | ★こまつな | ほししいたけ | | | うすくちしょうゆ さけ みりん しお かつおぶし こんぶだし | | | |
| 9 | ぎゅうにゅう | | | ★ぎゅうにゅう | | | | | 559 kcal 30.0 g 19.0 g 3.0 g | 食器やトレーに、食べものがついていないか確認しましょう。きれいに返してくれるとうれいです。 | |
| | パン | | | | | | ★パン | | | | |
| | 3 チキンのカレーやき | とりにく | | | にんにく | | | | | | しろワイン しお こしょう カレーこ しょうゆ トマケチャップ |
| | 2 ウィンナーとコーンのソテー | ウィンナー | | さやいんげん | コーン | | | | | | しろワイン しお しょうゆ |
| 1 | やさいスープ | ★とりにく | | にんじん | たまねぎ えのきたけ | じゃがいも | オリーブオイル | しろワイン プイオン コンソメ こしょう | | | |
| 10 | ぎゅうにゅう | | | ★ぎゅうにゅう | | | | | 676 kcal 31.0 g 22.0 g 2.4 g | 少しでも彩りがよくなるよう、さやいんげんや小松菜を入れました。 | |
| | ごはん | | | | | | ★ごはん | | | | |
| | 2 とりにくのからあげ 2こ | とりにく | | | しょうが にんにく | | でんぶん | だいずあぶら | | | しょうゆ さけ |
| | 3 きんぴらごぼう | さつまあげ | 旬の食材 小松菜 | にんじん さやいんげん | ごぼう こんにやく | | さとう | こめあぶら | | | しょうゆ |
| 1 | ぶたにくとやさいのみそしる | ぶたにく あぶらあげ みそ | 旬の食材 小松菜 | にんじん ★こまつな | ★だいこん | | | いりこだし | | | |
| 14 | ぎゅうにゅう | | | ★ぎゅうにゅう | | | | | 695 kcal 27.1 g 19.2 g 2.4 g | 深皿にご飯をよそい、カレーをかけて食べることができます。 | |
| | むぎごはん | | | | | | ★むぎごはん | | | | |
| | 1 ポークカレー | ぶたにく | だしふんにゅう | にんじん カットトマト | たまねぎ にんにく しょうが | じゃがいも カレールーウ カレーフレーク | こめあぶら | しお こしょう あかワイン コンソメ チャツネ ちゅうのうソース | | | |
| | 3 ハムとやさいのサラダ | ハム | 旬の食材 ブロッコリー | ブロッコリー にんじん | コーン | 旬の食材 ほんかん | イタリアン ドレッシング | しお こしょう | | | |
| 2 | ほんかん | | | | ほんかん | | | | | | |
| 15 | ぎゅうにゅう | | | ★ぎゅうにゅう | | | | | 565 kcal 24.9 g 20.5 g 3.2 g | 旬の白菜をスープにしました。寒い時期に体が温まります。 | |
| | パン | | | | | | ★パン | | | | |
| | 2 にくだんごのケチャップソース 2こ | にくだんご | | | | | さとう | | | | トマケチャップ あかワイン ウスターソース |
| | 3 やさいのごまドレッシングあえ | | | | | ★キャベツ きゅうり | 旬の食材 白菜 | ごまドレッシング | | | しお |
| 1 | はくさいのスープ | ★とりにく | | にんじん | たまねぎ ★はくさい | | | しろワイン プイオン コンソメ しお こしょう | | | |
| 16 | ぎゅうにゅう | | | ★ぎゅうにゅう | | | | | 614 kcal 32.3 g 15.5 g 2.3 g | 体が温まるよう根菜や豚肉をじっくり煮込んだ煮物を取り入れました。 | |
| | ごはん | | | | | | ★ごはん | | | | |
| | 1 ぶたにくとこんさいのうまに | ぶたにく ちくわ | | にんじん さやいんげん | ほししいたけ ★だいこん れんこん ごぼう | | さとう ★さといも | | | | さけ しょうゆ こんごうけずりぶし |
| | 3 ほっけのひもの | ほっけのひもの | 骨に注意しましょう。 | | | | | | | | 旬の食材 里手 |
| 2 | わかめのあえもの | わかめ | | きゅうり コーン | | | | しお さとう す しょうゆ | | | |
| 17 | ぎゅうにゅう | | | ★ぎゅうにゅう | | | | | 685 kcal 29.1 g 18.2 g 2.6 g | 麦ご飯は、大麦を加えることで、食物繊維を手軽に摂取することができます。 | |
| | むぎごはん | | | | | | ★むぎごはん | | | | |
| | 1 マーボー豆腐 | ぶたにく みそ ★とうふ | 旬の食材 根深ねぎ | | にんにく しょうが たけのこ ★きくらげ ★ねぶかねぎ | | でんぶん | 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 シャンチンタン しょうゆ さとう |
| | 2 ギョーザ 2こ | ギョーザ | | | | | | | | | |
| 3 | はるさめサラダ | | | にんじん | きゅうり | はるさめ さとう | ごまあぶら | しお す からし しょうゆ | | | |
| 20 | ぎゅうにゅう | 骨に注意しましょう。 | | ★ぎゅうにゅう | | | | | 708 kcal 32.9 g 25.9 g 2.6 g | 給食の前には、しっかりと手を洗いましたか。パンの日は、パンを直接手をもって食べるので、手の洗い方に気を付けるようにしましょう。 | |
| | リンゴチップパン | | | | | | ★リンゴチップパン | | | | |
| | 2 しろみざかなのアーモンドあげ | ホキアーモンドあげ | | | | | | | | | だいずあぶら |
| | 3 こまつなソテー | | 旬の食材 小松菜 | にんじん ★こまつな | コーン | | | こめあぶら | | | しょうゆ コンソメ しお こしょう |
| 1 | ポークビーンズ | ぶたにく ウィンナー みずくだいず | | カットトマト | にんにく セロリ たまねぎ | じゃがいも さとう | オリーブオイル | あかワイン しお こしょう トマケチャップ トマefonデュ ちゅうのうソース プイオン かんそうパセリ | | | |
| 21 | ぎゅうにゅう | 骨に注意しましょう。 | | ★ぎゅうにゅう | | | | | 657 kcal 30.9 g 19.1 g 2.6 g | ぶりを、朝一番で調味料に漬け込み、照り焼きにしました。焦げないように火加減に注意しています。 | |
| | ごはん | | | | | | ★ごはん | | | | |
| | 3 ぶりのてりやき | ぶり | 旬の食材 ぶり | | | | | | | | さとう |
| | 2 だいこんとこんにやくのおかか | ★かつおけずりぶし | | にんじん さやいんげん | ★だいこん こんにやく | | さとう | | | | しょうゆ みりん さけ しょうゆ こんごうけずりぶし |
| 1 | あつあげとわかめのみそしる | あつあげ みそ | わかめ | | たまねぎ ★ねぶかねぎ えのきたけ | 旬の食材 根深ねぎ | | いりこだし | | | |
| | なつとう | ★なつとう | | | | | | | | | |

★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ざいをしよするよていです。

令和 元年度 1 月分学校給食献立予定表

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 ※

富士宮市立学校給食センター
TEL: 0544-59-2131



給食配膳例、食缶番号を必ず確認してから配膳しましょう。

| 日曜日 | 食缶番号 | 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よつしよくえん | 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 |
| (水) | 22 | ぎゆうにゆう ごはん | | ★ぎゆうにゆう | | | | | | 601 kcal 25.7 g 17.6 g 1.8 g | 松風焼きは、ひき肉をみそで味付けし、ごまをちらして、平らにして焼いたものです。給食センターで手作りしています。 |
| | 2 | まつかぜやき | ★とりにく ★たまご みそ | | 旬の食材 根深ねぎ | しょうが たまねぎ | パンこ さとう | しろごま | しょうゆ さけ | | |
| | 3 | やさいのゆかりあえ | | | | しそ | ★もやし ★キャベツ きゅうり | | しお | | |
| (木) | 23 | ぎゆうにゆう しょくパン | | ★ぎゆうにゆう | | | | ★しよくパン | | 587 kcal 25.2 g 21.2 g 2.1 g | じっくり煮込んだクリームシチューで体を温めましょう。 |
| | 1 | クリームシチュー | ★とりにく | ★ぎゆうにゆう たっしふんにゆう | にんじん | たまねぎ ★マッシュルーム | じゃがいも ホワイトルウ シチュールウ | こめあぶら なまクリーム | しろワイン しお こしょう パイオン かんそうパセリ | | |
| | 2 | わかさぎのフリッター 2び | | わかさぎ フリッター | 旬の食材 | わかさぎ | | だいずあぶら | | | |
| (金) | 24 | ぎゆうにゆう なめし(うみゃーこめ) | | ★ぎゆうにゆう | | | | ★なめし | | 645 kcal 30.8 g 18.2 g 2.7 g | 宮っ子オリジナル朝食コンクール特別賞献立 |
| | 2 | あつやきたまご | ★あつやきたまご | | | | | 旬の食材 里芋 | | | |
| | 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 | | さけ しょうゆ こんごうけずりぶし | | |
| (月) | 27 | ぎゆうにゆう むぎごはん | | ★ぎゆうにゆう | | | | ★むぎごはん | | 643 kcal 21.2 g 13.3 g 2.5 g | 富士宮の日 |
| | 1 | ハヤシライス | ★ぶたにく あぶらあげ ★とうふ みそ | ★ぎゆうにゆう | にんじん ★はねぎ | ★だいいん えのきたけ ★キャベツ | | | いりこだし | | |
| | 2 | かいそうサラダ | | | | にんにく しょうが たまねぎ オニオンソー ★マッシュルーム | ハヤシルウ さとう | こめあぶら | しお こしょう あかワイン デミグラスソース コンソメ ちゅうのうソース かんそうパセリ | | |
| (火) | 28 | ぎゆうにゆう ソフトめん | | ★ぎゆうにゆう | | | | ★ソフトめん | | 604 kcal 33.1 g 17.2 g 3.7 g | 宮っ子オリジナル朝食コンクール最優秀賞献立 |
| | 1 | あんかけうどんつゆ | ★とりにく あぶらあげ | 旬の食材 根深ねぎ | | ほしいたけ えのきたけ ★ねぶかねぎ | でんぶん さとう | | さけ みりん しょうゆ しお こんごうけずりぶし こんぶだし | | |
| | 2 | ちくわのいそべあげ | ちくわ | あおさ | | にんじん | ★キャベツ ★もやし | | だいずあぶら わふう ドレッシング | | |
| (水) | 29 | ぎゆうにゆう ごはん | | ★ぎゆうにゆう | | | | ★ごはん | | 611 kcal 24.7 g 16.6 g 2.7 g | 宮っ子オリジナル朝食コンクール最優秀賞献立 |
| | 2 | たらのフライ | | | | 旬の食材 小松菜 | | | だいずあぶら | | |
| | 3 | ひじきのボンずあえ | たらのフライ | ★ひじき | ★こまつな | しいたけ | | こめあぶら | ほんず | | |
| (木) | 30 | ぎゆうにゆう ごはん | | ★ぎゆうにゆう | | | | ★ごはん | | 605 kcal 27.7 g 21.2 g 1.9 g | 宮っ子オリジナル朝食コンクール最優秀賞献立 |
| | 2 | しゃんしゃんサバのチーズやき(カレーふうみ) | 給食ではキャベツの食感を残すために、具が鱈の下にあります。鱈と具を混ぜて食べましょう。 | ★ぎゆうにゆう | | | | | | | |
| | 3 | もやしのおかかあえ | ★かつおけずりぶし | 旬の食材 水菜 | ★もやし | きゅうり | | | しお しょうゆ | | |
| (金) | 31 | ぎゆうにゆう まるパン | | ★ぎゆうにゆう | | | | ★まるパン | | 605 kcal 29.1 g 21.9 g 2.7 g | ふるさと給食の日 |
| | 2 | ハンバーグトマトソースかけ | ★ハンバーグ | | | オニオンソー ★マッシュルーム | さとう | | トマトケチャップ トマトピューレー トマトフォンデュ あかワイン コンソメ | | |
| | 3 | やさいとツナのドレッシングあえ | ★まぐるあぶらづけ | | にんじん | きゅうり コーン | さとう | サラダあぶら | しお す こしょう | | |

寒さが一段ときびしくなり、かぜやインフルエンザが流行する季節です。手洗いうがいをしっかりとし、栄養バランスのよい食事や適度な運動、十分な睡眠を心がけ、元気に乗りきりましょう。

★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。

