

令和元年度 1 月分学校給食献立予定表

中コース

※ 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					調味料・その他	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	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
8	牛乳			★ぎゅうにゅう						782 kcal 29.0 g 21.9 g 2.8 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しいです。
	麦ご飯						☆むぎごはん				
	春巻き	はるまき						だいたずあぶら			
(水)	2	もやしときゅうりの中華和え	ハム				☆もやし きゅうり		ごまあぶら	しお しょうゆ さとう す からし	
	1	キムチクッパ	☆ぶたにく ★とうふ	旬の食材 根深ねぎ	にんにく しょうが だいこん たけのこ ★きくらげ ☆もやし キムチ ★ねぶかねぎ				さけ ブイオン さとう しょうゆ しお こしょう タンサイフ ケイトンタン オイスターソース ちゅうかスープ		
	9	牛乳			★ぎゅうにゅう						798 kcal 35.8 g 18.6 g 2.5 g
ご飯							☆ごはん				
3		肉じゃが	☆ぶたにく あげボール		にんじん さやいんげん	たまねぎ しらたき		じゃがいも さとう	しょうゆ さけ こんごうけずりぶし		
(木)	2	いかフライ	いかフライ	旬の食材 小松菜					だいたずあぶら		
	1	白菜のじゃこ和え	ちりめんじゃこ ★かつおぶし		にんじん ★こまつな	はくさい	旬の食材 白菜			しお しょうゆ	
		中濃ソース								ちゅうのうソース	
10	牛乳			★ぎゅうにゅう						819 kcal 31.0 g 21.1 g 2.8 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。
	麦ご飯						☆むぎごはん				
	1	ポークカレー	ぶたにく	旬の食材 ブロッコリー	にんじん カットマト	たまねぎ にんにく しょうが		じゃがいも カレールー カレーフレーク	こめあぶら		
(金)	3	ハムと野菜のサラダ	ハム		ブロッコリー にんじん	コーン	旬の食材 ほうかん		イタリアン ドレッシング	しお こしょう	
	2	ぼんかん				ぼんかん					
	14	牛乳			★ぎゅうにゅう						763 kcal 32.8 g 26.0 g 4.0 g
パン							☆パン				
2		肉団子のケチャップソース 3個	にくだんご					さとう	トマトケチャップ あかワイン ウスターソース		
(火)	3	野菜のごまドレッシング和え				★キャベツ きゅうり			ごまドレッシング	しお	
	1	白菜のスープ	☆とりにく		にんじん	たまねぎ ★はくさい				しろワイン ブイオン コンソメ しお こしょう	
	15	牛乳			★ぎゅうにゅう						781 kcal 36.0 g 23.7 g 2.5 g
ご飯							☆ごはん				
2		鶏肉のから揚げ 2個	とりにく			しょうが にんにく	でんぶん	だいたずあぶら	しょうゆ さけ		
(水)	3	金平ごぼう	さつまあげ		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	豚肉と野菜のみそ汁	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	
	16	牛乳			★ぎゅうにゅう						764 kcal 37.7 g 17.3 g 2.7 g
ご飯							☆ごはん				
1		豚肉と根菜のうま煮	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		
(木)	3	ほっけの干物	ほっけのひもの	旬の食材 小松菜							
	2	わかめの和え物	わかめ			きゅうり コーン	旬の食材 里芋			しお さとう す しょうゆ	
	17	牛乳			★ぎゅうにゅう						778 kcal 36.8 g 29.1 g 2.9 g
リンゴチップパン							★リンゴチップパン				
2		白身魚のアーモンド揚げ	ホキアーモンドあげ	旬の食材 小松菜					だいたずあぶら		
(金)	3	小松菜ソテー			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 ウインナー みずくだいず		カットマト	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 トマトケチャップ トマトフォンデュ ちゅうのうソース ブイオン かんそうパセリ	
	20	牛乳			★ぎゅうにゅう						764 kcal 37.7 g 17.3 g 2.7 g
麦ご飯							☆むぎごはん				
1		マーボー豆腐	ぶたにく みそ ★とうふ			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		
(月)	2	ギョーザ 3個	ギョーザ								
	3	春雨サラダ			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	
	21	牛乳			★ぎゅうにゅう						732 kcal 29.1 g 18.9 g 2.1 g
ご飯							☆ごはん				
2		松風焼き	☆とりにく ★たまご みそ			しょうが たまねぎ	パンこ さとう	しろごま	しょうゆ さけ		
(火)	3	野菜のゆかり和え				☆もやし ★キャベツ きゅうり				しお	
	1	けんちん汁	あぶらあげ ★とうふ		にんじん	★ねぶかねぎ こんにやく ごぼう ★だいこん	★さといも	旬の食材 里芋		みりん さけ しお しょうゆ こんぶだし こんごうけずりぶし	

★マークは、静岡県内産、★マークは、富士宮産の食材を使用する予定です。

令和 元年度 1 月分学校給食献立予定表

中コース

※ 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					調味料・その他	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	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			
22 (水)	牛乳			★ぎゅうにゅう					815 kcal 33.6 g 27.1 g 3.2 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。
	食パン						★しよくパン			
	1 クリームシチュー	★とりにく	★ぎゅうにゅう だしふんにゅう	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 3尾		わかさぎ フリッター	旬の食材 わかさぎ			だいずあぶら			
	3 フレンチサラダ	よくかんで、丸ごと食べましょう。			★キャベツ きゅうり コーン			しお ノンオイルフレンチドレッシング		
	みかんジャム						★みかんジャム			
23 (木)	牛乳			★ぎゅうにゅう					787 kcal 36.5 g 22.5 g 2.7 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。
	ご飯						★ごはん			
	3 ぶりの照り焼き	ぶり	旬の食材 ぶり					しょうゆ みりん さけ		
	2 大根とこんにやくのおかか煮	★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			しょうゆ こんにやくけずりぶし		
	1 厚揚げとわかめのみそ汁	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 根菜ねぎ		いりこだし		
	納豆	★なとう								
1月24日~30日は「全国学校給食週間」です。給食では24日~31日の6日間、取り組みます。										
24 (金)	牛乳			★ぎゅうにゅう					796 kcal 25.0 g 14.7 g 2.9 g	ハヤシライスは肉がたくさん入っているので主菜になります。
	麦ご飯						★むぎごはん			
	1 ハヤシライス	ぶたにく	人気献立	にんじん カットマト	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		
	2 海草サラダ			かいそう わかめ		きゅうり コーン		しお ノンオイルあおじドレッシング		
	3 りんご					りんご				
	ミルク(コーヒー)						ミルク			
27 (月)	牛乳			★ぎゅうにゅう					801 kcal 42.0 g 22.3 g 4.2 g	寒い日は食事で体を温めましょう。寒い冬でも冷めにくいよう、うどんつゆにとろみをつけました。
	ソフト麺						★ソフトめん			
	1 あんかけうどんつゆ	★とりにく あぶらあげ	旬の食材 根菜ねぎ		ほししいたけ 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 竹輪の磯辺揚げ 2本	ちくわ	あおさ					だいずあぶら こむぎこ しお		
	3 キャベツの和風ドレッシング和え			にんじん	★キャベツ ★もやし		わふう ドレッシング	しお		
28 (火)	牛乳			★ぎゅうにゅう					760 kcal 35.1 g 20.3 g 3.2 g	宮っ子オリジナル朝食コンクール特別賞献立
	菜飯(う宮米)						★なめし			
	2 厚焼き玉子	★あつやきたまご								
	3 里芋と厚揚げのそぼろ煮	★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	旬の食材 里芋	さけ しょうゆ こんにやくけずりぶし		
	1 ミルク豚汁	★ぶたにく あぶらあげ ★とうふ みそ	★ぎゅうにゅう	にんじん ★はねぎ	★だいこん えのきたけ ★キャベツ		いりこだし			
29 (水)	牛乳	給食ではキャベツの食感を残すために、貝が鮭の下にあります。鮭と貝を混ぜて食べましょう。		★ぎゅうにゅう					721 kcal 32.0 g 24.5 g 2.1 g	富丘小学校6年望月久鈴さんが考えた「シャキシャキサバのチーズ焼き(カレー風味)」を給食用にアレンジして取り入れました。
	ご飯						★ごはん			
	2 シャキシャキ鯖のチーズ焼き(カレー風味)	さば	チーズ		★キャベツ		オリーブオイル	しお カレーこ		
	3 もやしのおかか和え	★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		
	1 水菜と豆腐のすまし汁	★とうふ	わかめ	みずな	えのきたけ		さけ みりん しお うすくちしょうゆ こんぶだし かつおぶし			
30 (木)	牛乳			★ぎゅうにゅう					807 kcal 37.2 g 27.3 g 3.9 g	ふるさと給食の日です。★(富士宮産)や☆(静岡県内産)の食材がいくつあるか、教えてみましょう!
	丸パン						★まるパン			
	2 ハンバーグトマトソースかけ 2個	★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 トマトフォンデュ あかワイン コンソメ		
	3 野菜とツナのドレッシング和え	★まぐろあぶらづけ		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		
	1 鶏肉と野菜のスープ	★とりにく		にんじん	たまねぎ ★キャベツ	じゃがいも	しろワイン パイオン コンソメ しお こしょう			
31 (金)	牛乳			★ぎゅうにゅう					762 kcal 28.6 g 18.6 g 3.3 g	北山中学校2年安澤咲乃さんが考えた「ひじきのぼん酢和え」を給食用にアレンジして取り入れました。
	ご飯						★ごはん			
	2 たらこのフライ	たらこのフライ	旬の食材 小松菜					だいずあぶら		
	3 ひじきのぼん酢和え	ハム	★ひじき	★こまつな	しいたけ			こめあぶら		
	1 じゃが芋と玉ねぎのみそ汁	あぶらあげ みそ		★はねぎ	たまねぎ	じゃがいも		いりこだし		
	中濃ソース							ちゅうのうソース		



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、静岡県内産、★マークは、富士宮産の食材を使用する予定です。