

令和 2 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 (金)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						728 kcal 32.4 g 19.8 g 2.6 g	中華丼は、肉も野菜もバランスよくとれる丼料理です。野菜たっぷりの中華あんをご飯にかけて食べましょう。	
	-	ごはん					★ごはん					
	①	中華丼の具	★ぶたにく いか うずらたまご		旬の食材 白菜			旬の食材 根深ねぎ				
	③	もやし中華和え	ハム		旬の食材 ぼんかん	★はくさい たけのこ ★ねぶかねぎ きくらげ しょうが にんにく	さとう でんぶん	こめあぶら ごまあぶら	しお しょうゆ ケイトン さけ オイスターソース			
12 (火)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						751 kcal 40.5 g 23.0 g 3.5 g	鶏肉は、朝から給食センターで味付けてオーブンで焼きました。バジルという香草を使っています。	
	-	黒糖パン					こどうパン					
	②	鶏肉の香草焼き	とりにく			にんにく バジル		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			
13 (水)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						739 kcal 22.0 g 16.7 g 2.5 g	コロケにはソースをつけていません。浜松産のさつまいもの甘みを味わいましょう。	
	-	わかめごはん					★わかめごはん					
	②	県内産さつまいもコロケ					★さつまいもコロケ	だいずあぶら				
	③	キャベツのじゃこ和え	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			
14 (木)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						716 kcal 33.6 g 24.6 g 2.9 g	たらは冬が旬の魚です。たんぱく質が多く、筋肉のもとになります。	
	-	ごはん					★ごはん					
	②	たらのみそチーズマヨネーズカップ焼き	たら みそ	旬の食材 たら	チーズ	たまねぎ えのきたけ		マヨネーズ	しょうゆ			
	③	こんにやくの炒り煮	★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			
15 (金)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						785 kcal 37.4 g 21.9 g 3.5 g	寒い冬は冷たい牛乳が飲みにくいという声があります。そんな時は、少しずつゆっくり飲んでみましょう。	
	-	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 ★マッシュルーム グリーンピース	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	フレンチサラダ			あかピーマン	★キャベツ きゅうり		フレンチ ドレッシング	しお			
18 (月)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						826 kcal 29.7 g 21.7 g 3.2 g	給食のカレーは大きな釜でたっぷり作るの、いろいろな食材のうまみが出ておいしくなります。	
	-	ごはん					★ごはん					
	①	ビーフカレー	ぎゅうにく	だっしふんにゅう	★にんじん トマト	たまねぎ しょうが にんにく	じゃがいも カレールー	こめあぶら	しお しょうゆ カレーこ あかワイン ちゅうのソース チャツネ			
	③	海藻サラダ		かいそう		★キャベツ きゅうり コーン			しお ノンオイルあおじもドレッシング			
19 (火)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						713 kcal 28.4 g 17.4 g 2.8 g	てりやきソースはセンターで手作りしました。甘辛い味がご飯とよく合います。	
	-	ごはん					★ごはん					
	②	ハンバーグ照り焼きソース	ハンバーグ				さとう でんぶん		しょうゆ みりん さけ			
	③	即席漬け				★キャベツ きゅうり たくあん		ごま	しお			
20 (水)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						824 kcal 32.8 g 28.3 g 2.9 g	旬の白菜にはビタミンCがたくさん含まれています。風邪予防にぴったりの野菜です。	
	-	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	★はくさい たまねぎ しめじ	じゃがいも こむぎこ	こめあぶら なまクリーム バター	しお しょうゆ しろワイン ブイヨン			
	③	ウインナーとコーンのソテー	ウインナー		えだまめ	コーン	旬の食材 りんご	こめあぶら	しお しょうゆ しょうゆ			
21 (木)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						756 kcal 27.0 g 20.5 g 2.2 g	のっぺい汁は、片栗粉でとろみをつけるのが特徴です。体を温める根菜がたっぷり入っています。	
	-	ごはん					★むぎごはん					
	②	鮭メンチカツ	さけメンチカツ					だいずあぶら				
	③	ゆでキャベツ				★キャベツ			しお			

★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2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				
22 (金)	- 牛乳		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	富士宮の日 エネルギー 760 kcal たんぱく質 31.2 g 脂質 17.2 g 食塩 2.6 g 富士宮産の食材を たくさん使った給食 です。地元の恵み に感謝し、よく味 わっていただきま しょう。
	- ごはん(う宮米)						☆ごはん		
	② 厚焼玉子	★あつやきたまご				旬の食材 里芋			
	③ キャベツのおかか和え	かつおぶし	旬の食材 小松菜	★こまつな	★キャベツ			しお しょうゆ	
25 (月)	- 牛乳		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	人気献立 エネルギー 794 kcal たんぱく質 43.8 g 脂質 19.3 g 食塩 3.6 g みそラーメンスープ には野菜がたくさん 入っています。 麺といっしょにしっ かり食べましょう。
	- 中華麺						ちゅうかめん		
	① みそラーメンスープ	☆ぶたにく なると みそ うずらたまご	旬の食材 根深ねぎ	★キャベツ ☆もやし コーン ★ねぶかねぎ しょうが にんにく				さけ がらスープ しょうゆ みりん しお こしょう	
	② ポークパオズ(3個)	ポークパオズ							
26 (火)	- 牛乳		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	エネルギー 739 kcal たんぱく質 28.4 g 脂質 21.4 g 食塩 3.5 g 鶏肉や切り干し大 根は菌ごたえのあ る食材です。よくか んで食べましょう。
	- ごはん						☆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	だいちあぶら しょうゆ さけ	
	③ 切り干し大根の和風サラダ			★にんじん	きりぼしだいこん きゅうり			わふう ドレッシング しお	
27 (水)	- 牛乳		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	ふるさと給食の日 エネルギー 735 kcal たんぱく質 30.8 g 脂質 15.7 g 食塩 4.3 g 黒はんぺんは、駿 河湾でよくとれるサ バやイワシ、アジな どをつかった加工 品として作られ、食 べられるようになりました。
	- 菜めし						☆なめし		
	② 黒はんぺんの生姜焼き(2枚)	★くろはんぺん				しょうが		しょうゆ みりん	
	③ 白菜のごまびたし	かつおぶし		★こまつな	★はくさい			ごま しお しょうゆ	
28 (木)	- 牛乳		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	昭和40年代の給食 エネルギー 781 kcal たんぱく質 36.6 g 脂質 26.0 g 食塩 2.9 g 昔の給食は、今は 違いますが毎日毎 日パンが出ていま した。カレーもパン に合うように、シ チューのようにし て出していたそう です。
	- パン(減量)						パン		
	① カレー粉入りシチュー	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 しめじ コーン グリーンピース			じゃがいも こむぎこ	
	③ いかの竜田揚げ	いかたつたあげ						だいちあぶら	
29 (金)	- 牛乳		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	夫婦都市近江八幡市の 郷土料理「じゅんじゅん」 エネルギー 721 kcal たんぱく質 36.0 g 脂質 15.5 g 食塩 2.9 g 富士宮市の夫婦都 市である近江八幡 市の郷土料理を取 り入れました。「か しわ」とは、鶏肉の ことです。
	- ごはん						☆ごはん		
	① かしわのじゅんじゅん	とりにく やきどうふ	旬の食材 小松菜	★にんじん	たまねぎ しらたき ごぼう えのきたけ しいたけ ★ねぶかねぎ			さとう	
	② マスの塩焼き	しおマス						こめあぶら	



学校給食は、明治22年に山形県の鶴岡市の私立忠愛小学校で貧困児童を対象に行われたのがはじまりです。毎日おいしい給食を食べられることに感謝しましょう。

★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。