

# 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。

## B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

富士宮市立学校給食センター  
TEL: 0544-59-2131



🍀 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 🍀

日曜日	食番番号	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脂肪たんすいじふつ	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	たんすいじふつ				しつ
11	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう						561 kcal 31.3 g 19.0 g 2.5 g 66.5 g	鶏肉の下味にバジルを入れました。バ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		バジル	にんにく		オリーブオイル	しろワイン しお こしょう		
	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 こしょう		
	①	やさいスープ	★ぶたにく		にんじん	セロリ たまねぎ キャベツ			こんごうけずりぶし しろワイン ブイヨン しお こしょう		
12	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう						583 kcal 20.0 g 16.7 g 2.1 g 86.0 g	三島市産の三島馬鈴薯(みしまばれいしょ)を使ったコロッケです。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	みしまコロッケ					★みしまコロッケ	だいずあぶら			
	③	キャベツのじゃこあえ	★かつおぶし	★ちりめんぼし	★こまつな にんじん	キャベツ			しお しょうゆ		
	①	だいこんととうふのみそしる	★とうふ、みそ あぶらあげ		★はねぎ	だいこん えのきたけ			いりこ		
13	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう						612 kcal 29.3 g 16.5 g 2.5 g 82.7 g	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		
	②	ぼんかん				ぼんかん					
16	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう						612 kcal 30.9 g 18.2 g 2.7 g 80.0 g	冬になると寒さのせいか、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 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			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		
	-	コーヒーぎゆうにゆうのもと						コーヒーぎゆうにゆうのもと			
17	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう						748 kcal 26.5 g 29.8 g 3.1 g 90.0 g	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	ぎゆうにく ★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	カレールー	こめあぶら	しお こしょう カレー ブイヨン チャツネ 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 こしょう		
	-	ごはん						★ごはん			
18	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう						616 kcal 28.8 g 21.8 g 2.2 g 73.8 g	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		
	①	かきたまじる	とうふ ★たまご	わかめ	にんじん ほうれんそう	★しいたけ	でんぶん		かつおぶし だしこんぶ さけ しお しょうゆ		
19	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう						603 kcal 26.1 g 24.7 g 2.1 g 70.0 g	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めです。
	-	しよくパン						★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 こしょう しろワイン ブイヨン		
	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 こしょう しょうゆ		
	-	いちごジャム							いちごジャム		
20	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう						608 kcal 22.7 g 19.6 g 1.7 g 80.6 g	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ゅ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	やさいのしおこんぶあえ		しおこんぶ	★こまつな	キャベツ			ごま しお		
	①	さわにわん	★ぶたにく		にんじん	たけのこ しいたけ ごぼう だいこん ねぶかねぎ			だしこんぶ さけ しお こんごうけずりぶし みりん しょうゆ		
23	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう						588 kcal 31.1 g 14.8 g 2.1 g 77.5 g	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		
	①	こんさいのみそしる	★ぶたにく ★とうふ、みそ		にんじん ★はねぎ	だいこん ごぼう れんこん たまねぎ			いりこ		



☆マークはしよくおかけないさん、★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 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。

## B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

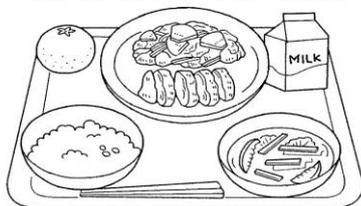


日曜日	食番号	こんだてめい	はたらき					ちようみりよう・そた	エネルギー たんぱくし しつ たんすいかぶつ	みなさんへの ひこと	
			おもに体をつくる もとなる食品		おもに体の調子を整える もとなる食品		おもにエネルギーの もとなる食品				
			たんぱくしつ	むきしつ	カロテン	ビタミンC 食物せんい	たんすいかぶつ				しつ
24 (火)	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう						581 kcal 23.4 g 23.3 g 3.4 g 68.6 g	みなさんのリクエストに 応えて揚げパンの 登場です！全校に提 供できる方法を考 え、小さめの揚げパ ンと麺の組合せにし ました。
	②	げんりようあげパン				★パン さとう	だいたずあぶら				
	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 でんぶん カレールー		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					
25 (水)	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう						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 グリーンピース	さとう でんぶん	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	いもだんご		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		
26 (木)	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう						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 ます。寒い冬にびつ 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 うずらたまご くろはんぺん	こんぶ あおさいり いわしこ		だいこん こんにやく	じゃがいも さとう		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		
27 (金)	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう						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。
	-	ちゆうかめん					★ちゆうかめん				
	①	みそラーメンスープ	★ぶたにく なる とう うずらたまご 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	しらすいりしゅうまい(2こ)	しらすいりしゅうまい								
30 (月)	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう						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た 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						だいたずあぶら		
	③	そくせきづけ				キャベツ きゅうり たくあん		ごま	しお		
31 (火)	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			
	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう							
	-	ごはん						★ごはん			
31 (火)	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	645 kcal 24.7 g 18.6 g 2.0 g 93.9 g	今年度の宮っ子朝食 オリジナルメニューコ ンクルの特別賞を 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。
	③	わかめとツナのマヨネーズあえ	★まぐろあぶらづけ	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								
	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう							



## 1月24日から30日は 全国学校給食週間

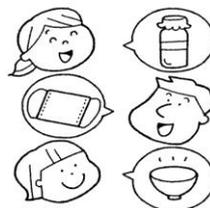
### 給食は生きた教材



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。

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。

### 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  
していきましょう。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。