

令和 3 年度 1 月分学校給食献立予定表

※ 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 ※

風邪を予防する献立、体を温める献立を取り
入れました。学校給食週間(24~30日)中に
宮つ子オリジナル朝食メニュー特別賞を取り
入れました。

中コース



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				
11 (火)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							744 kcal 36.2 g 18.3 g 2.6 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。
	-	ご飯			旬の食材 大根		★ごはん					
	①	豚肉と根菜のうま煮	☆ぶたにく あつあげ		★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	ほっけの干物	ほっけのひもの		骨に注意しましょう。			旬の食材 里芋				
②	わかめの和え物		わかめ		きゅうり コーン		しお さとう す しょうゆ					
12 (水)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						755 kcal 30.3 g 23.7 g 2.7 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			旬の食材 白菜		★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 こしょう しろワイン パイオン			
	③	小松菜のソテー		旬の食材 小松菜	★にんじん ★こまつな	コーン	旬の食材 ほんかん	こめあぶら	しお こしょう しょうゆ			
②	ぼんかん				ぼんかん							
13 (木)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						720 kcal 34.2 g 17.3 g 2.4 g	静岡県産のえびい もを使ったコロッケ をはじめ、今日は 県内産の食べ物を たくさん取り入れた ふるさと給食の日 です。	
	-	ご飯(きぬむすめ)			旬の食材 小松菜		★ごはん					
	②	県内産海老芋コロッケ					★えびいもコロッケ	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				
	①	大根と豆腐の味噌汁	☆どうふ みそ あぶらあげ		★はねぎ	★だいこん えのきたけ	旬の食材 大根	いりこ				
-	中濃ソース						ソース					
14 (金)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						790 kcal 35.7 g 17.9 g 4.1 g	豚肉の生姜焼きに 使われている生姜 には、豚肉を柔ら かくして臭みを消し てくれる効果があり ます。	
	-	麦ご飯					★むぎごはん					
	②	豚肉の生姜焼き2枚	☆ぶたにく			しょうが	さとう	しょうゆ さけ みりん				
	③	金平ごぼう			★にんじん さやいんげん	こんにやく ごぼう	さとう	こめあぶら ごま	しょうゆ			
①	厚揚げと玉葱の味噌汁	あつあげ みそ	わかめ	★はねぎ	たまねぎ しめじ		いりこ					
17 (月)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						809 kcal 39.37 g 21.1 g 3.2 g	揚げたさつまいもと 大豆はかみごたえ があります。よくか んで食べましょう。	
	-	中華麺					ちゅうかめん					
	①	味噌ラーメンスープ	☆ぶたにく なると みそ 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	さとう	さけ がらスープ しょうゆ みりん しお こしょう				
	②	薩摩芋と豆の甘辛和え	だいず				さつまいも でんぶん さとう	だいずあぶら ごま	しょうゆ みりん			
③	オレンジ				オレンジ							
18 (火)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						757 kcal 31.3 g 16.7 g 3.0 g	富士宮でもたくさん 採れる里芋のぬめ りは食物繊維の仲 間です。	
	-	わかめご飯			旬の食材 小松菜		★わかめごはん					
	②	五目厚焼き玉子	☆ごもくあつやきたまご				旬の食材 里芋					
	③	キャベツのおかか和え	かつおぶし		★こまつな	★キャベツ		しお しょうゆ				
①	里芋のそぼろ煮	とりにく あげボール		さやいんげん ★にんじん	たまねぎ しょうが	★さといも さとう でんぶん	こんごうけずりぶし さけ みりん しょうゆ					
19 (水)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						811 kcal 27.3 g 23.4 g 2.6 g	牛肉は静岡県の地 場産物の一つで す。地元の食材を 人気のカレーで味 わきましょう。	
	-	麦ご飯					★むぎごはん					
	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 こしょう カレーこ あかワイン ちゅうのうソース チャツネ			
	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	しお す こしょう			
20 (木)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						762 kcal 37.0 g 24.0 g 4.8 g	ブロッコリーにはビ タミンCが多く含 まれていて、風邪予 防に役立ちます。	
	-	パン					★パン					
	②	ハンバーグオニオンソース	ハンバーグ		旬の食材 ブロッコリー	トマト	たまねぎ にんにく りんご	さとう	こめあぶら			ウスターソース しょうゆ
	③	ブロッコリーとツナのサラダ	☆まぐるあぶらづけ		★ブロッコリー	きゅうり コーン		コールスロ ードレッシング	しお			
	①	野菜スープ	☆とりにく	旬の食材 ほうれん草	★にんじん ☆ほうれん草	えのきたけ ★はくさい	旬の食材 白菜	こんごうけずりぶし しろワイン しお こしょう				
-	ブルーベリージャム						★ブルーベリージャム					
21 (金)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						751 kcal 32.4 g 23.7 g 2.6 g	豆乳を入れて作る と、みそ汁がまろや かに仕上がります。 す。	
	-	ご飯					★ごはん					
	②	鰯の生姜煮	いわしのしょうがに									
	③	こんにやくの炒り煮	ぶたにく	ひじき	★にんじん いんげん	こんにやく	旬の食材 大根	さとう ごま こめあぶら ごまあぶら	しょうゆ みりん			
①	豆乳入り根菜の味噌汁	☆ぶたにく みそ ☆どうふ どうにゅう		★にんじん ★はねぎ	★だいこん れんこん たまねぎ		いりこ					

☆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ょくざいをしようするよていです。

※ 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 ※

風邪を予防する献立、体を温める献立を取り入れました。学校給食週間(24~30日)中に宮子オリジナル朝食メニュー特別賞を取り入れました。

富士宮市立学校給食センター
TEL: 0544-59-2131

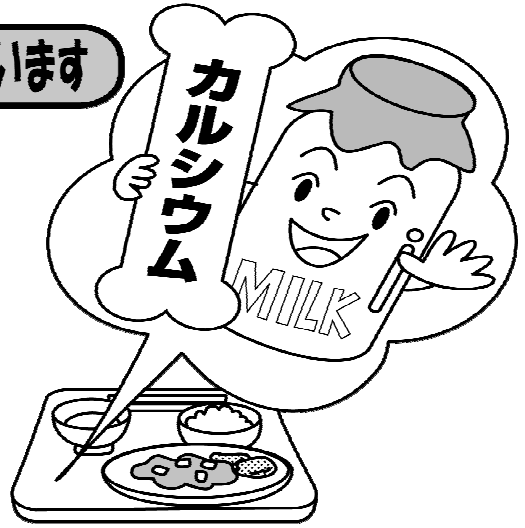


給食配膳例、食缶番号を必ず確認してから配膳しましょう。

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とになる食品						
			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					
24 (月)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							768 kcal 33.9 g 21.8 g 2.0 g	静岡おでんは、黒はんぺんやだし粉を使った静岡県の郷土料理の一つです。	
	-	ご飯(きぬむすめ)				旬の食材 大根	★ごはん						
	①	静岡おでん	☆ぶたにく 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 こんにゃく	じゃがいも さとう	さとう	ごま	しょうゆ			
	③	小松菜の胡麻和え	旬の食材 小松菜		★こまつな ★にんじん	☆もやし	さとう		ごま	しょうゆ			
25 (火)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							703 kcal 33.1 g 20.4 g 3.0 g	富士宮市のソウルフードといってもよい富士宮焼きそばは市内の麺屋が作る蒸し麺を使い肉かすを入れて作ります。	
	-	減量パン					★パン						
	②	富士宮焼きそば	☆ぶたにく	あおさいり いわしこ		★キャベツ	やきそばめん	こめあぶら にくかす	さけ ちゅうのうソース ウスターソース				
	①	白菜のスープ	とりにく	旬の食材 小松菜	★にんじん ★こまつな	たまねぎ ☆はくさい	旬の食材 白菜		こめあぶら にくかす	さけ ちゅうのうソース ウスターソース			
26 (水)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							713 kcal 28.2 g 16.6 g 2.2 g	24日から30日は学校給食週間です。この期間は特色ある献立にしました。今日は市の魚「虹鱈」の竜田揚げです。	
	-	ご飯(う宮米)					★ごはん						
	②	虹鱈の竜田揚げ	★にじますのたつたあげ					★ごはん	だいずあぶら				
	③	たくあんいり即席漬		旬の食材 大根	★キャベツ きゅうり たくあん			ごま	しょうゆ				
27 (木)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							724 kcal 24.7 g 20.7 g 2.7 g	北山中学校3年杉山智咲さんが考えた「彩り野菜の酸辣湯」を給食用にアレンジして取り入れました。オリジナルにはわかめ(2群)が入っていました。	
	-	ご飯					★ごはん						
	②	しらす入り焼売3個	☆しらすいりしゅうまい					★ごはん	こめあぶら にくかす				
	③	茎わかめの中華和え		★わかめ	★にんじん きゅうり ☆もやし	さとう	ごまあぶら こめあぶら	しょうゆ	す こしょう				
28 (金)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							778 kcal 33.4 g 34.7 g 3.2 g	昔の給食献立を味わってもらおうとすいとんを取り入れました。寒い冬には温まります。	
	-	減量パン				旬の食材 大根	★パン						
	②	鶏肉のお茶揚げ	とりにく		★おちゃのは	しょうが	でんぷん	だいずあぶら	さけ しょうゆ				
	①	すいとん	みそ あぶらあげ	★にんじん ★はねぎ	★だいこん ★しいたけ	★さといも すいとん		こめあぶら にくかす	さけ				
31 (月)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							728 kcal 38.1 g 15.6 g 3.9 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。	
	-	ご飯				旬の食材 根深ねぎ	★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 根深ねぎ	★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	こめあぶら	さけ しょうゆ				
	②	焼き塩鮭	しおざけ				旬の食材 小松菜						

！ 給食のカルシウムの半分以上は牛乳からとっています

寒い時期はどうしても牛乳が残りがちです。牛乳は骨の成長に必要なカルシウムの供給源として大切な食品です。骨を強くするには、骨の材料であるカルシウムを十分にとり、しっかり運動することが大切です。富士宮市は「富士の国乳業」から、新鮮な地元の牛乳を毎日届けてもらっています。学校給食週間を機に、食べ物を大切にするためにも、牛乳を残さず飲めるといいですね。



☆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。