



※ 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 ※

寒さや風邪に負けないよう、体をあたためる食材やメニュー、風邪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。



富士宮市立学校給食センター
TEL: 0544-59-2131

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、よくかんで食べましょう 🍴

日曜日	食番号	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 炭水化物	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				
10 (水)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							777 kcal 28.5 g 23.8 g 2.6 g 118.1 g	冬野菜のごぼうやれんこんを入れたカレーです。体があたたまる、食物繊維が豊富、などの良さもあります。
	-	ごはん					☆ごはん					
	①	冬野菜のカレー	☆ぶたにく	スキムミルク	★にんじん トマト	にんにく たまねぎ しょうが ごぼう れんこん	じゃがいも カレールウ	こめあぶら	あかワイン しお しょう チャツネ ちゅうのうソース			
	③	カリフラワーとチーズのサラダ		チーズ		きゅうり コーン ★カリフラワー	さとう	こめあぶら	しお す しょう			
11 (木)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							736 kcal 39.9 g 23.3 g 3.1 g 98.5 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	鶏肉の香草焼き	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 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 しょう			
12 (金)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							719 kcal 31.1 g 18.7 g 2.9 g 108.7 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	麻婆豆腐	☆ぶたにく ☆とうふ みそ			たけのこ きくらげ にんにく しょうが ★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 トウバンジャン しょうゆ ちゅうかだし ケイトンタン			
	③	パンサンスー	ハム		★にんじん	☆もやし ☆きゅうり	はるさめ さとう	ごまあぶら ごま	す しょうゆ しお			
16 (火)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							820 kcal 33.4 g 30.1 g 2.8 g 112.7 g	季節の果物、ぼんかんです。みかんとこの香りの違いを楽しみながら食べてみてください。
	-	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	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 しょう しろワイン パイオン			
	③	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 しょう しょうゆ			
17 (水)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							752 kcal 26.1 g 20.5 g 1.9 g 119.7 g	お正月に家でなますやお雑煮を食べましたか？お雑煮のおもちはのどにつかえないよう、よくかんで少しずつ食べましょう。
	-	う宮米(きぬむすめ)					☆ごはん					
	②	🍣 鯖の西京焼き 🍣	さばさいきょうやき									
	③	紅白なます			★にんじん	★だいこん	さとう		しお す			
18 (木)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							701 kcal 30.8 g 22.9 g 2.4 g 96.9 g	カップ焼きはみそとマヨネーズを合わせたたれで、ごはんとはう味に仕上げられています。
	-	ごはん					☆ごはん					
	②	🍷 鯖のみそマヨネーズ焼き 🍷	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	野菜の塩昆布和え	しおこんぶ	★こまつな	☆はくさい			ごま	しお			
19 (金)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							780 kcal 38.3 g 22.2 g 3.6 g 111.7 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 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			★キャベツ ☆きゅうり コーン			コールスロー ドレッシング	しお			
22 (月)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							738 kcal 27.8 g 22.7 g 2.0 g 110.1 g	小魚の骨が苦手という声も届きますが、カルシウムが豊富で、成長期のみなさんにぜひ食べてほしい料理です。
	-	ごはん					☆ごはん					
	②	🍷 わかさぎのフリッター(1人3属) 🍷	わかさぎのフリッター						だいずあぶら			
	③	里芋と厚揚げのそぼろ煮	とりにく なまあげ		★にんじん いんげん	しょうが	★さといも でんぶん さとう		さけ しょうゆ こんごうけつりぶし			
23 (火)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							803 kcal 30.6 g 23.9 g 3.0 g 122.2 g	人気メニューのハヤシライスです。たまねぎをよく炒めて甘みを出しています。
	-	麦ごはん					☆むぎごはん					
	①	ハヤシライスの具	☆ぶたにく		★にんじん パセリ	たまねぎ にんにく しょうが マッシュルーム	ハヤシルウ	こめあぶら	しお しょう あかワイン パイオン ちゅうのうソース デミグラスソース			
	②	コーンと枝豆のソテー	まぐろツナ			コーン えだまめ		こめあぶら	しお しょう しょうゆ			

ふるさと給食の日

第3日曜日は「食卓の日」。
家族で食卓を囲みましょう。

🍷 19日は食育の日 🍷



受け継ごう 日本の食文化

地域や家庭に伝わる行事食を知ってついたり、食べたりしましょう。



雑煮は、もともと年神様に供えたその土地の産物ともちを煮たものでした。東日本はおもに角もち、西日本はおもに丸もちを入れます。すまし汁仕立てやみそ仕立てなど、さまざまです。今月の給食では、小さいおもちを入れたお雑煮を提供します。



※ 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 ※

寒さや風邪に負けないよう、体をあたためる食材やメニュー、風邪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。



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、よくかんで食べましょう 🍀

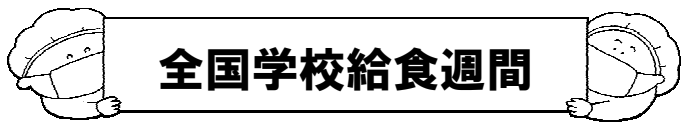
富士宮市立学校給食センター
TEL: 0544-59-2131

日曜日	食卓番号	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炭水化物	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	無機質	カロテン	ビタミンC 食物繊維	炭水化物	脂質				
24 (水)	- 牛乳			★ぎゅうにゅう							774 kcal 31.5 g 32.4 g 3.7 g 78.8 g	昔の給食を再現しました。スライスチーズは、パンにはさんで食べてください。
	- パン											
	② きなこ揚げパン	きなこ				★パン さとう	だいたずあぶら	しお				
	③ ブロッコリー入りコーンサラダ	まぐるツナ		★ブロッコリー	コーン	★きゅうり		わふつドレッシング	しお			
	① すいとん	とりにく みそあぶらあげ		★にんじん ★こまつな ★はねぎ	★だいこん ★しいたけ		すいとん ★さといも		こんごうけずりぶし さけ			
- スライスチーズ				チーズ								
25 (木)	- 牛乳			★ぎゅうにゅう							706 kcal 29.3 g 18.1 g 2.3 g 111.6 g	静岡おでんは静岡県の郷土料理です。菊花みかんは、半分に切ったみかんで、断面が花の形に見えることからこの名前です。
	- う宮米(きぬむすめ)						★ごはん					
	① 静岡おでん	☆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 みりん しょうゆ			
	③ 小松菜のごま和え			★こまつな ★にんじん	☆もやし		さとう	ごま	しお しょうゆ			
	② 菊花みかん				☆みかん							
- ふりかけ				ふりかけ								
26 (金)	- 牛乳			★ぎゅうにゅう							763 kcal 29.7 g 22.6 g 1.8 g 116.7 g	富士宮産の豚肉に、富士宮産のお茶で衣をつけて揚げます。
	- う宮米(富士宮産コシヒカリ)						★ごはん					
	② 富士宮お茶トンカツ	☆ぶたにく		★おちやのは	にんにく		パンこ こむぎこ	だいたずあぶら	しお こしょう さけ			
	③ ごま入り即席漬け				★キャベツ ★きゅうり			ごま	しお			
	① 根菜のみそ汁	あぶらあげ ★とうふ みそ		★にんじん ★はねぎ	★だいこん ごぼう れんこん				いりこ			
- お米のムース						おこめのムース						
29 (月)	- 牛乳			★ぎゅうにゅう							686 kcal 40.6 g 16.2 g 3.1 g 99.9 g	人気メニューのラーメンです。野菜もたっぷり食べられるみそラーメンです。
	- 中華めん						★ちゅうかめん					
	① 味噌ラーメンスープ	☆ぶたにく なたみそ			★にんじん		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 ちゅうかだし			
	② しゅうまい(1人3個)	しゅうまい										
	- 牛乳			★ぎゅうにゅう								
30 (火)	- ごはん						★ごはん				708 kcal 34.9 g 16.8 g 2.3 g 108.7 g	今年度の宮っ子オリジナル朝食コンクール特別賞を受賞した「卵たけのこスープ」を給食用にアレンジしました。
	② ビビンバの具(肉、切り干し大根)	☆ぶたにく				だいこん にんにく しょうが	さとう でんぶん	こめあぶら ごまあぶら ごま	さけ しょうゆ トウバンジャン テンメンジャン			
	③ ビビンバの具(ナムル)			★こまつな ★にんじん	☆もやし				しお しょうゆ			
	① 玉子たけのこスープ	とりにく ★たまご	わかめ しおこんぶ	★ほうれんそう	たまねぎ たけのこ しょうが				しお こしょう がらスープ			
	- ヨーグルト											
31 (水)	- 牛乳			★ぎゅうにゅう							752 kcal 28.2 g 23.3 g 3.0 g 109.2 g	風邪の予防に大切なのは、手洗い、栄養、睡眠、運動です。給食の前しっかりと手を洗いましたか？
	- ごはん						★ごはん					
	② ハンバーグ照り焼きソース	ハンバーグ					★キャベツ ★きゅうり たくあん	さとう でんぶん		しょうゆ みりん さけ		
	③ たくあん入り即席漬け							ごま	しお			
	① 豆腐と玉ねぎのみそ汁	あぶらあげ みそ ★とうふ		★こまつな	たまねぎ				いりこ			

ふるさと給食の日

富士宮の日

宮っ子オリジナル朝食
コンクール特別賞メニュー



全国学校給食週間

1月24日～30日は全国学校給食週間です。富士宮市ではこの期間、静岡県の郷土料理である静岡おでんや、昔の給食メニューの揚げパンやすいとん、宮っ子オリジナル朝食コンクールで特別賞を受賞した料理、人気メニューであるハヤシライスやラーメンなどを提供します。

