

令和 3 年度 1 月分学校給食献立予定表

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
 宮っ子オリジナル朝食メニュー特別當を取り
 入れました。

A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 ※

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。

富士宮市立学校給食センター
 TEL: 0544-59-2131



日曜日	食缶番号	こんだてめい	はたらき					ちょうみりょう・その他	エネルギー たんぱく質 しじょう しょくえん	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	むぎ	カロテン	ビタミンC 食物せんい	たんすいかぶつ	しじょう			
11 (火)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						595 kcal 21.3 g 16.5 g 2.1 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。
	-	ごはん(きぬむすめ)			旬の食材 小松菜		★ごはん				
	②	けんないさんえびいもコロッケ					★えびいもコロッケ	だいずあぶら			
	③	キャベツのじゃこあえ	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	だいこんとうふのみそしる	★とうふ みそあぶらあげ		★はねぎ	★だいこん えのきたけ	旬の食材 大根		いりこ		
12 (水)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						623 kcal 31.0 g 16.3 g 2.1 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。
	-	ごはん			旬の食材 大根		★ごはん				
	①	ぶたにくとこんさいのうまに	★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	ほっけのひもの	ほっけのひもの		骨に注意しましょう。		旬の食材 里芋				
13 (木)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう		旬の食材 白菜				580 kcal 24.2 g 19.7 g 2.0 g	旬の白菜にはビタミンCがたくさん含まれています。風邪予防にびっりの野菜です。
	-	パン					★パン				
	①	はくさいのクリームに	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	こまつなのソテー			★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		
14 (金)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう		旬の食材 小松菜				633 kcal 26.8 g 15.0 g 2.5 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。
	-	わかめごはん					★わかめごはん				
	②	ごもくあつやきたまご	★ごもくあつやきたまご				旬の食材 里芋				
	③	キャベツのおかかあえ	かつおぶし	★こまつな	★キャベツ				しお しょうゆ		
17 (月)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						609 kcal 28.7 g 15.7 g 3.3 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る効果があります。
	-	むぎごはん					★むぎごはん				
	②	ぶたにくのしょうがやき	★ぶたにく			しょうが	さとう		しょうゆ さけ みりん		
	③	きんぴらごぼう			★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		
18 (火)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						692 kcal 33.9 g 18.5 g 2.8 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。
	-	ちゅうかめん					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 ずらたまご		旬の食材 根深ねぎ	★キャベツ ★もやし ★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	さつまいもたまごのあまからあえ	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		
19 (水)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						630 kcal 27.6 g 20.6 g 2.1 g	毎月19日は食育の日 豆乳を入れて作ると、みそ汁がまろやかに仕上がります。
	-	ごはん					★ごはん				
	②	いわしのしょうがに	いわしのしょうがに								
	③	こんにやくのいりに	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		
20 (木)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						638 kcal 22.8 g 20.6 g 2.0 g	牛肉は静岡県の地場産物の一つです。地元産の食材を人気のカレーで味わいましょう。
	-	むぎごはん					★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 カレーパウ	こめあぶら	しお こしょう カレー あかワイン ちゅうのうソース チャツネ		
21 (金)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						563 kcal 25.7 g 21.8 g 3.1 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	★まぐろあぶらづけ		★ブロッコリー	きゅうり コーン		コールスロート ドレッシング	しお		

★マークはしじょうおかけんないさん、★マークはふじのみやさんのしじょうをしようするよていです。

令和 3 年度 1 月分学校給食献立予定表

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
 宮っ子オリジナル朝食メニュー特別賞を取り
 入れました。

A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 ※

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。

富士宮市立学校給食センター
 TEL: 0544-59-2131



日曜日	食缶番号	こんだてめい	はたらき				ちょうみりょう・その他	エネルギー たんぱく質 しじょう しょくえん	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				
			たんぱく質	むきしつ	カロテン	ビタミンC 食物せんい			
24 (月)	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう				富士宮の日 571 kcal 23.6 g 14.6 g 2.0 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。 今日のは魚「虹 鱈」の竜田揚げで す。
	-	ごはん(うみやーこめ)				★ごはん			
	②	にじますのたつたあげ	★にじますのたつたあげ		旬の食材 大根		だいたいあげ		
	③	たくあんいりそくせきづけ	骨に注意しましょ		★キャベツ きゅうり たくあん		ごま しお		
25 (火)	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう			ふるさと給食の日 639 kcal 28.8 g 19.0 g 1.7 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。	
	-	ごはん(きぬむすめ)			旬の食材 大根	★ごはん			
	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 こんにゃく	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	旬の食材 小松菜	★こまつな ★にんじん	★もやし	さとう			ごま しお しょうゆ
26 (水)	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう			人気献立 557 kcal 26.2 g 17.5 g 2.3 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 は市内の麵屋が作 る蒸し麺を使い肉 かずを入れて作り ます。	
	-	げんりょうパン				★パン			
	②	ふじのみややきそば	★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	はくさいのスープ	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 こんごうけずりぶし パイオン しお こしょう しろワイン
27 (木)	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう			夫婦都市近江八幡市に ちなんだ献立 609 kcal 32.5 g 14.2 g 3.4 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 やきどうぶ	★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
	③	いそひたし	しおぎけ	のり	★こまつな ★キャベツ				しょうゆ しお
28 (金)	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう			宮っ子オリジナル朝食 コンクール 特別賞 602 kcal 20.8 g 18.5 g 2.2 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。	
	-	ごはん			旬の食材 小松菜	★ごはん			
	②	しらすいりしゅうまい2こ	★しらすいりしゅうまい		★にんじん ★こまつな	きゅうり ★もやし			さとう ごまあぶら こめあぶら
	③	くきわかめのちゅうかあえ		くきわかめ	★にんじん ★こまつな	きゅうり ★もやし			さとう ごまあぶら こめあぶら
31 (月)	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう			663 kcal 27.5 g 21.3 g 2.5 g	昔の給食献立を味 わってらおうとす いとんを取り入れ ました。寒い冬には 温まります。	
	-	げんりょうパン				★パン			
	②	とりにくのおちやあげ	とりにく		★おちやのは	しょうが			でんぶん だいたいあげ 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			こんごうけずりぶし さけ

! 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。