

# 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。

## 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 ※

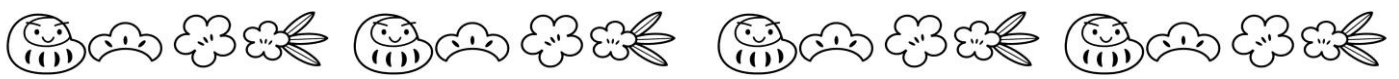
今月の旬の食材： たら、こまつな、だいこん、はねぎ、根深ねぎ、ほうれん草、さといも、ぼんかん、みかん

🍀 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				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
11	-	牛乳		★ぎゅうにゅう					721 kcal 34.1g 18.5g 2.6g 100.9g	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 でんぷん	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	もやし中華和え	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					
12	-	牛乳		★ぎゅうにゅう					753 kcal 40.5g 23.1g 3.3g 95.0g	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(2個)	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	野菜スープ	☆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
13	-	牛乳		★ぎゅうにゅう					713 kcal 22.8g 18.2g 2.4g 111.2g	三島市産の三島馬鈴薯(みしまばれいしょ)を使ったコロツケです。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	みしまコロツケ					☆みしまコロツケ	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	だいこんと豆腐のみそ汁	☆とうふ ☆あぶらあげ			★はねぎ	だいこん えのきたけ				いりこ
16	-	牛乳		★ぎゅうにゅう					736 kcal 34.1g 24.5g 2.5g 91.1g	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	🍀 焼のみそチーズマヨネーズ焼き 🍀	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	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
	①	かきたま汁	とうふ ☆たまご	わかめ	にんじん ほうれんそう	☆しいたけ	でんぷん				かつおぶし だしこんぶ さけ しお しょうゆ
17	-	牛乳		★ぎゅうにゅう					793 kcal 38.7g 21.8g 3.8g 109.5g	冬になると寒さのせいで、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			あかビーマン	キャベツ きゅうり		コールスロー ドレッシング			しお
	-	コーヒー牛乳のもと						コーヒーぎゅうにゅうのもと			
18	-	牛乳		★ぎゅうにゅう					888 kcal 30.7g 34.5g 3.7g 110.8g	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。	
	-	カレー味ごはん					☆カレーあじごはん				
	①	ドライカレー	ぎゅうにく ☆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	カレールウ	こめあぶら			しお こしょう カレーコ ブイヨン チョップネ 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
	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							
19	-	牛乳		★ぎゅうにゅう					741 kcal 38.2g 16.6g 2.7g 103.6g	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	鶏肉の生姜焼き(2個)	とりにく			しょうが					しょうゆ さけ みりん
	③	キャベツのかおり和え			しそ	キャベツ きゅうり					しお
	①	根菜のみそ汁	☆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
20	-	牛乳		★ぎゅうにゅう					830 kcal 33.9g 30.5g 3.1g 106.5g	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です。	
	-	食パン					☆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 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
23	-	牛乳		★ぎゅうにゅう					729 kcal 26.7g 21.9g 2.1g 101.3g	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しょ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	野菜の塩昆布和え		しおこんぶ	★こまつな	キャベツ		ごま			しお
	①	沢煮椀	☆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



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。

※ 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

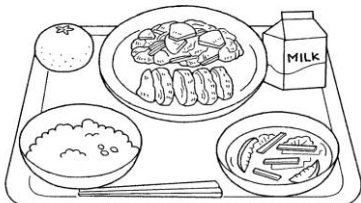


日曜日	食卓番号	こんだてめい	はたらき						調味料・その他	エネルギーたんぱく質脂質食塩炭水化物	みなさんへのひとこと	
			おもに体をつくるものになる食品		おもに体の調子を整えるものになる食品		おもにエネルギーのものになる食品					
			たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC 食物繊維	炭水化物	脂質				
24 (火)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">ふるさと給食の日</div> 728 kcal 28.0 g 17.9 g 2.9 g 108.6 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。寒い冬にぴったりの料理ですね。
	-	菜めし(きぬむすめ)					★なめし					
	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		こんごうけずりぶし さけ みりん しょうゆ			
	③	こまつなのごま和え			★こまつな にんじん	★もやし	さとう	ごま	しお しょうゆ			
25 (水)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						738 kcal 29.2 g 25.6 g 4.5 g 96.8 g	みなさんのリクエストに応じ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	減量パン(揚げパン1本、パン1本)					★パン さとう	だいにずあぶら				
	①	煮込みカレー南蛮	★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	パン1本は、通常どおりパン箱で届きます。					★みかん				
26 (木)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						774 kcal 33.6 g 16.7 g 3.0 g 117.4 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	帯広豚丼の具	★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	いもだんご汁	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			
27 (金)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						776 kcal 29.2 g 21.2 g 2.2 g 115.7 g	今年度の宮っ子朝食オリジナルメニューコンクー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。	
	-	ごはん					★ごはん					
	①	洋風じゃがペー	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			
	③	わかめとツナのマヨネーズ和え	★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			
30 (月)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						778 kcal 39.0 g 21.1 g 3.6 g 108.6 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。	
	-	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	しらす入りシュウマイ(3個)	しらすいりしゅうまい									
31 (火)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						736 kcal 27.2 g 20.7 g 2.2 g 107.1 g	にじま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。	
	-	う宮米(富士宮産コシヒカリ)					★ごはん					
	②	紅鯉の童田揚げ	★にじます	たつたあげ					だいにずあぶら			
	③	即席漬け			キャベツ きゅうり たくあん			ごま	しお			
①	宮汁	★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				
-	お米のムース							おこめのムース				



1月24日から30日は  
全国学校給食週間

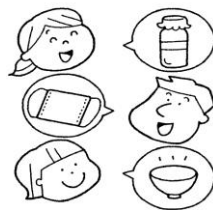
給食は生きた教材



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、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みよう。今の給食と昔の給食の違い、同じところなどを知ることができるといいかもしれません。