

令和 元年度 1 月分学校給食献立予定表

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 ※

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						エネルギーたんぱく質しよつしよえん	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	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	ししつ		
8	ぎゅうにゅう								559 kcal 30.0 g 19.0 g 3.0 g	食器やトレーに、食べものがついていないか確認しましょう。きれいに返してくれるとうれしいです。
	パン						☆パン			
	3 チキンのカレーやき	とりにく			にんにく			しろワイン しお こしょう カレーこしょうゆ トマトケチャップ		
9	ウインナーとコーンのソテー	ウインナー		さやいんげん	コーン		こめあぶら	しろワイン ブイヨン しお コンソメ こしょう	581 kcal 28.3 g 17.9 g 2.9 g	ごはんは左、汁物は右、おかずは奥の真ん中。毎日正しく食器を並べることができていますか。
	1 やさいスープ	☆とりにく		にんじん	たまねぎ えのきたけ	じゃがいも	オリーブオイル			
	2 ごぼうサラダ			にんじん	ごぼう きゅうり	さとう	すりごま マヨネーズ	しお こしょう しょうゆ		
10	ぎゅうにゅう								565 kcal 24.9 g 20.5 g 3.2 g	旬の白菜をスープにしました。寒い時期に体が温まります。
	2 にくだんごのケチャップソース 2こ	にくだんご					さとう	トマトケチャップ あかワイン ウスターソース		
	3 やさいのごまドレッシングあえ					☆キャベツ きゅうり	ごまドレッシング	しお		
14	ぎゅうにゅう								676 kcal 31.0 g 22.0 g 2.4 g	旬の食材 小松菜
	2 とりにくのからあげ 2こ	とりにく			しょうが にんにく	でんぶん	だいずあぶら	しょうゆ さけ		
	3 きんぴらごぼう	さつまあげ		にんじん さやいんげん	ごぼう こんにやく	さとう	こめあぶら	しょうゆ		
15	ぎゅうにゅう								695 kcal 27.1 g 19.2 g 2.4 g	旬の食材 小松菜
	1 ポークカレー	ぶたにく		にんじん カットマト	たまねぎ にんにく しょうが	じゃがいも カレールーウ カレーフレーク	こめあぶら	しお こしょう あかワイン コンソメ チャツネ ちゅうのうソース		
	3 ハムとやさいのサラダ	ハム		ブロッコリー にんじん	コーン		イタリアン ドレッシング	しお こしょう		
16	ぎゅうにゅう								708 kcal 32.9 g 25.9 g 2.6 g	旬の食材 小松菜
	2 しろみぎかなのアーモンドあげ	ホキアーモンドあげ						だいずあぶら		
	3 こまつなソテー			にんじん ☆こまつな	コーン		こめあぶら	しょうゆ コンソメ しお こしょう		
17	ぎゅうにゅう								614 kcal 32.3 g 15.5 g 2.3 g	旬の食材 小松菜
	1 ぶたにくとこんにゃくのうまに	ぶたにく ちくわ		にんじん さやいんげん	ほしいたけ ☆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								
20	ぎゅうにゅう								685 kcal 29.1 g 18.2 g 2.6 g	旬の食材 根菜ねぎ
	1 マーボー豆腐	ぶたにく みそ ☆豆腐		にんにく しょうが たけのこ ☆きくらげ ☆ねぶかねぎ	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 ジャンチンタン しょうゆ さとう			
	3 はるさめサラダ	ギョーザ		にんじん	きゅうり	はるさめ さとう	ごまあぶら	しお す かしら しょうゆ		
21	ぎゅうにゅう								587 kcal 25.2 g 21.2 g 2.1 g	旬の食材 小松菜
	1 クリームシチュー	☆とりにく		にんじん	たまねぎ ☆マッシュルーム	じゃがいも ホワイトルウ シチュールウ	こめあぶら なまクリーム	しろワイン しお こしょう ブイヨン かんそうパセリ		
	3 フレンチサラダ				☆キャベツ きゅうり コーン			しお ノンオイルフレンチドレッシング		

☆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。

令和 元年度 1 月分学校給食献立予定表

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 ※

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				ちょうみりょう・そた	エネルギーたんぱく質しよけん	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	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	ししつ
22	ぎゆうにゆう							657 kcal たんぱく質 30.9g しよけん 19.1g 2.6g	ふりを、朝一番で調味料に漬け込み、照り焼きにしました。焦げないように火加減に注意しています。		
	ごはん					☆ごはん					
	3 ぶりのてりやき	ぶり	旬の食材 ぶり			さとう	しょうゆ みりん さけ				
	2 だいにんとこんにやくのおかか	☆かつおけずりぶし		にんじん さやいんげん	☆だいこん こんにやく	さとう	しょうゆ こんごうけずりぶし				
23	ぎゆうにゆう							601 kcal 25.7g 17.6g 1.8g	松風焼きは、ひき肉をみそで味付けし、ごまをちらして、平らにして焼いたものです。給食センターで手作りしています。		
	ごはん					☆ごはん					
	2 まつかぜやき	☆とりにく ☆たまご みそ	旬の食材 根菜ねぎ		しょうが たまねぎ	パンこ さとう	しろごま しょうゆ さけ				
	3 やさいのゆかりあえ			しそ	☆もやし ☆キャベツ きゅうり		旬の食材 里芋				
24	ぎゆうにゆう							604 kcal 33.1g 17.2g 3.7g	寒い日は食事で体を温めましょう。寒い冬でも冷めにくいよう、うどんつゆにとろみをつけました。		
	ソフトめん					☆ソフトめん					
	1 あんかけうどんつゆ	☆とりにく あぶらあげ	旬の食材 根菜ねぎ		ほしいたけ えのきたけ ☆ねぶかねぎ	でんぶん さとう	さけ みりん しょうゆ しお こんごうけずりぶし こんぶだし				
	2 ちくわのいそべあげ	ちくわ	あおさ				だいずあぶら こむぎこ しお				
27	ぎゆうにゆう							645 kcal 30.8g 18.2g 2.7g	宮っ子オリジナル朝食コンクール特別賞献立 宮っ子オリジナル朝食コンクールで上野小学校6年伊藤陸人さんが考えた「ミルク豚汁」を取り入れました。		
	なめし(うみやーこめ)					☆なめし					
	2 あつやきたまご	☆あつやきたまご					旬の食材 里芋				
	3 さともとあつあけのそぼろ	☆とりにく あつあけ		にんじん さやいんげん	しょうが	☆さともと さとう でんぶん	さけ しょうゆ こんごうけずりぶし				
28	ぎゆうにゆう							643 kcal 21.2g 13.3g 2.5g	人気献立 ハヤシライスは肉がたくさん入っているので主菜になります。		
	むぎごはん					☆むぎごはん					
	1 ハヤシライス	ぶたにく		にんじん カットトマト	にんにく しょうが たまねぎ オニオンソテー ☆マッシュルーム	ハヤシルウ さとう	しお こしょう あかワイン デミグラスソース コンソメ ちゅうのうソース かんそうパセリ				
	2 かいそうサラダ		かいそう わかめ		きゅうり コーン		しお ノンオイルあおじそドレッシング				
29	ぎゆうにゆう							605 kcal 29.1g 21.9g 2.7g	ふるさと給食の日 ふるさと給食の日です。★(富士宮産)や☆(静岡県内産)の食材がいくつあるか、数えてみましょう！		
	まるパン					☆まるパン					
	2 ハンバーグマトソースかけ	☆ハンバーグ			オニオンソテー ☆マッシュルーム	さとう	トマトケチャップ トマトピューレー トマトフォンデュ あかワイン コンソメ				
	3 やさいとツナのドレッシングあえ	☆まぐろあぶらづけ		にんじん	きゅうり コーン	さとう	サラダあぶら しお す こしょう				
30	ぎゆうにゆう							611 kcal 24.7g 16.6g 2.7g	宮っ子オリジナル朝食コンクール最優秀賞献立 北山中学校2年安澤咲乃さんが考えた「ひじきのぼんず和え」を給食用にアレンジして取り入れました。		
	ごはん					☆ごはん					
	2 たらフライ	たらフライ		旬の食材 小松菜			だいずあぶら				
	3 ひじきのボンずあえ	ハム	☆ひじき	☆こまつな	しいたけ		こめあぶら ぼんず				
31	ぎゆうにゆう							605 kcal 27.7g 21.2g 1.9g	宮っ子オリジナル朝食コンクール最優秀賞献立 富丘小学校6年望月久鈴さんが考えた「ジャキジャキサバのチーズ焼き(カレーふうみ)」を給食用にアレンジして取り入れました。		
	ごはん					☆ごはん					
	2 ジャキジャキサバのチーズ焼き(カレーふうみ)	さば	チーズ	旬の食材 水菜	☆キャベツ		オリーブオイル しお カレーこ				
	3 もやしのおかかあえ	☆かつおけずりぶし			☆もやし きゅうり		しお しょうゆ				



寒さが一段ときびしくなり、かぜやインフルエンザが流行する季節です。手洗いうがいをしっかりとし、栄養バランスのよい食事や適度な運動、十分な睡眠を心がけ、元気に乗りきりましょう。



★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げいをしようするよていです。