

# 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くえん	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			
(水)	8	ぎゅうにゅう		★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		
(木)	9	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						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。
		わかめごはん						★わかめごはん			
	3	さけのしおやき	さけ								
(金)	10	ぎゅうにゅう		★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。
		パン						★パン			
	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		
(火)	14	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						676 kcal 31.0 g 22.0 g 2.4 g	少しでも彩りがよくなるよう、さやいんげんや小松菜を入れました。
		ごはん						★ごはん			
	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		
(水)	15	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						695 kcal 27.1 g 19.2 g 2.4 g	深皿にご飯をよそい、カレーをかけて食べることができます。
		むぎごはん						★むぎごはん			
	1	ポークカレー	ぶたにく	だっしふんにゅう	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	こめあぶら しろワイン あかワイン コンソメ チャツネ ちゅうのうソース		
(木)	16	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						708 kcal 32.9 g 25.9 g 2.6 g	給食の前には、しっかりと手を洗いましたか。パンの日は、パンを直接手にもって食べるので、手の洗い方に気を付けるようにしましょう。
		リンゴチップパン						★リンゴチップパン			
	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		
(金)	17	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						614 kcal 32.3 g 15.5 g 2.3 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						★ごはん			
	1	ぶたにくとこんにさのうまに	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		
(月)	20	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						685 kcal 29.1 g 18.2 g 2.6 g	麦ご飯は、大麦を加えることで、食物繊維を手軽に摂取することができます。
		むぎごはん						★むぎごはん			
	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		
(火)	21	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						587 kcal 25.2 g 21.2 g 2.1 g	じっくり煮込んだクリームシチューで体を温めましょう。
		しょくパン						★しょくパン			
	1	クリームシチュー	★とりにく	★ぎゅうにゅう だっしふんにゅう	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		

★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	ごはん							657 kcal 30.9 g 19.1 g 2.6 g	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。	
	3	ぶりのてりやき	ぶり	旬の食材 ぶり			☆ごはん	しよゆう みりん さけ			
	2	だいこ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	しよゆう こんごうけずりぶし			
	1	あつあげとわかめのみそしる	あつあげ みそ	わかめ	たまねぎ ☆ねぶかねぎ えのきたけ	旬の食材 根深ねぎ		いりこだし			
23	ぎゆうにゆう	ごはん							601 kcal 25.7 g 17.6 g 1.8 g	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。	
	2	まつかぜやき	☆とりにく ☆たまご みそ	旬の食材 根深ねぎ	しょうが たまねぎ		☆ごはん	パンこ さとう しろごま しよゆう 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			しお
	1	けんちんじる	あぶらあげ ☆とうふ	にんじん	☆ねぶかねぎ こんにやく ごぼう ☆だいこん		☆さといも	みりん さけ しお しよゆう こんぶだし こんごうけずりぶし			
24	ぎゆうにゆう	ソフトめん							604 kcal 33.1 g 17.2 g 3.7 g	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。	
	1	あんかいうどんつゆ	☆とりにく あぶらあげ	旬の食材 根深ねぎ	ほしいたけ えのきたけ ☆ねぶかねぎ		☆ソフトめん	さけ みりん しよゆう 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
	3	キャベツのわふうドレッシングあえ			にんじん	☆キャベツ ☆もやし		わふうドレッシング			しお
27	ぎゆうにゆう	なめし(うみやーこめ)							645 kcal 30.8 g 18.2 g 2.7 g	宮っ子オリジナル朝食コンクール特別賞献立	
	2	あつやきたまご	☆あつやきたまご				☆なめし	旬の食材 里芋			さけ しよゆう こんごうけずりぶし
	3	さといもとあつあげのそぼろ	☆とりにく あつあげ	にんじん さやいんげん	しょうが		☆さといも さとう でんぶ	いりこだし			
28	ぎゆうにゆう	むぎごはん							643 kcal 21.2 g 13.3 g 2.5 g	人気献立	
	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		☆むぎごはん	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
	3	りんご			りんご						
29	ぎゆうにゆう	まるパン							605 kcal 29.1 g 21.9 g 2.7 g	ふるさと給食の日	
	2	ハンバーグトマトソースかけ	☆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	ごはん							611 kcal 24.7 g 16.6 g 2.7 g	宮っ子オリジナル朝食コンクール最優秀賞献立	
	2	たらのフライ	たらのフライ	旬の食材 小松菜			☆ごはん	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
	1	じゃがいもとたまねぎのみそしる	あぶらあげ みそ		☆はねぎ	たまねぎ		じゃがいも			いりこだし
31	ぎゆうにゆう	ちゅうのうソース							605 kcal 27.7 g 21.2 g 1.9 g	宮っ子オリジナル朝食コンクール最優秀賞献立	
	2	シャキシャキサバのチーズやき(カレーふうみ)	さば	チーズ	旬の食材 水菜	☆キャベツ		オリブオイル			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 しよゆう			
1	みずなととうふのすましる	☆とうふ	わかめ	みずな	えのきたけ			さけ みりん しお うすくちしよゆう こんぶだし かつおぶし			



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ざいをしよするよていです。