

令和 2 年度 1 月分学校給食献立予定表

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 ※

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 しつ 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	しつ	
8	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					
	-	わかめごはん					★わかめごはん		
	②	けんないさんさつまいもコロッケ					★さつまいもコロッケ	だいずあぶら	
	③	キャベツのじゃこあえ	かつおぶし	★ちりめんぼし	★こまつな ★にんじん	★キャベツ		旬の食材 大根	しお しょうゆ
①	だいこんとうふのみそする	★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 白菜	いりこ	
12	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					
	-	ごはん					★ごはん		
	①	ちゅうかどんのぐ	★ぶたにく うずらたまご		★にんじん ★チンゲンサイ	★はくさい たけのこ ★ねぶかねぎ きくらげ しょうが にんにく	さとう でんぶん	こめあぶら ごまあぶら	しお しょうゆ ケイトンタ さけ オイスターソース
	③	もやしのちゅうかあえ	ハム		旬の食材 ぼんかん	★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				
13	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					
	-	ことうパン					ことうパン		
	②	とりにくのこうそうやき	とりにく			にんにく バジル		オリーブオイル	しるワイン しお しょうゆ
	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 しょうゆ
①	やさいスープ	★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 しるワイン ブイヨン しお しょうゆ	
14	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					
	-	ごはん					★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 カレールー	こめあぶら	しお しょうゆ カレーこ あかワイン ちゅうのうソース チャツネ
	③	かいそうサラダ		かいそう		★キャベツ きゅうり コーン			しお ソノオイルあおじそドレッシング
15	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					
	-	ごはん					★ごはん		
	②	たらのみそチーズマヨネーズやき	たら みそ	旬の食材 たら	チーズ	たまねぎ えのきたけ		マヨネーズ	しょうゆ
	③	こんにやくのいりに	★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	かきたまじる	とうふ ★たまご	わかめ	ほうれんそう ★にんじん	しいたけ	でんぶん		こんごうけずりぶし しょうゆ だしこんぶ さけ しお	
18	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					
	-	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 ★マッシュルーム グリーンピース	さとう	こめあぶら	しお しょうゆ あかワイン ウスターソース ケチャップ
	③	フレンチサラダ			あかピーマン	★キャベツ きゅうり		フレンチ ドレッシング	しお
-	ミルク					ミルク			
19	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					
	-	むぎごはん					★むぎごはん		
	②	さけメンチカツ	さけメンチカツ					だいずあぶら	
	③	ゆでキャベツ			旬の食材 根深ねぎ	★キャベツ	旬の食材 大根		しお
①	のっぺいじる	とりにく あぶらあげ		★にんじん	★だいこん しいたけ ごぼう こんにやく ★ねぶかねぎ	★さといも でんぶん	旬の食材 里芋	こんごうけずりぶし さけ しお しょうゆ みりん	
-	ちゅうのうソース							ちゅうのうソース	
20	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					
	-	ごはん					★ごはん		
	②	ハンバーグでりやきソース	ハンバーグ				さとう でんぶん		しょうゆ みりん さけ
	③	そくせきづけ				★キャベツ きゅうり たくあん	ごま	しお	
①	じゃがいものみそする	あぶらあげ みそ		★はねぎ	たまねぎ しめじ	じゃがいも		いりこ	
21	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					
	-	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 こむぎご	こめあぶら なまクリーム バター	しお しょうゆ しるワイン ブイヨン
	③	ウイナーとコーンのソテー	ウイナー		えだまめ	コーン	旬の食材 りんご	こめあぶら	しお しょうゆ しょうゆ
②	りんご				りんご				

★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2年度 1月分学校給食献立予定表

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 ※

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・そのた	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				たんすいかぶつ	しじょう
(金)	-	ぎゅうにゅう	★ぎゅうにゅう						鶏肉や切り干し大根は歯ごたえのある食材です。よくかんで食べましょう。		
	-	ごはん				★ごはん		620 kcal 24.5 g 19.0 g 2.1 g			
	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	だいちあぶら しょうゆ さけ			富士宮産の食材をたくさん使った給食です。地元の恵みに感謝し、よく味わっていただきます。	
	③	きりぼしだいこんのわふうサラダ		★にんじん	きりぼしだいこん ぎゅうり		わふう ドレッシング				旬の食材 根深ねぎ
	①	とうふとたまねぎのみそしる	とうふ みそ		たまねぎ しめじ ★ねぶかねぎ		いりこ				
(月)	-	ぎゅうにゅう	★ぎゅうにゅう						635 kcal 26.8 g 15.4 g 2.1 g		
	-	ごはん(うみゃーこめ)				★ごはん		富士宮産の食材をたくさん使った給食です。地元の恵みに感謝し、よく味わっていただきます。			
	②	あつやきたまご	★あつやきたまご							全国学校給食週間 (25日~29日)	
	③	キャベツのおかかあえ	かつおぶし	旬の食材 小松菜	★こまつな	★キャベツ					富士宮の日
	①	さといものそばろに	とりにく あげボール		さやいんげん にんじん	たまねぎ しょうが	★さといも さとう でんぶん				
(火)	-	ぎゅうにゅう	★ぎゅうにゅう						663 kcal 36.1 g 16.8 g 2.9 g		
	-	ちゅうかめん					ちゅうかめん	みそラーメンスープには野菜がたくさん入っています。麺といっしょにしっかり食べましょう。			
	①	みそラーメンスープ	★ふたにく なると みそ うずらたまご	旬の食材 根深ねぎ	★キャベツ なもやし コーン ★ねぶかねぎ しょうが にんにく		さとう			人気献立	
	②	ポークパオズ(2こ)	ポークパオズ								夫婦都市近江八幡市の郷土料理「じゅんじゅん」
	③	オレンジ					オレンジ				
(水)	-	ぎゅうにゅう	★ぎゅうにゅう						613 kcal 32.5 g 14.5 g 2.4 g		
	-	ごはん				★ごはん		夫婦都市近江八幡市の郷土料理「じゅんじゅん」			
	①	かしわのじゅんじゅん	とりにく やきどうふ	旬の食材 小松菜	★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			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。	
	②	マスのおしおやき	しおマス								旬の食材 根深ねぎ
	③	こまつなのしおこんぶあえ		こんぶ	★こまつな	★キャベツ					
(木)	-	ぎゅうにゅう	★ぎゅうにゅう						610 kcal 27.4 g 14.8 g 3.8 g		
	-	なめし					★なめし	ふるさと給食の日			
	②	くろはんべんのしょうがやき	★くろはんべん				しょうが			黒はんぺんは、駿河湾でよくとれるサバやイワシ、アジなどをつかった加工品として作られ、食べられるようになりました。	
	③	はくさいのごまびたし	かつおぶし		★こまつな	★はくさい	旬の食材 白菜				昭和40年代の給食
	①	とうにゅういりこんさいのみそしる	★ふたにく みそ ★とうふ とうにゅう		★にんじん ★はねぎ	★だいこん ごぼう れんこん たまねぎ					
(金)	-	ぎゅうにゅう	★ぎゅうにゅう						626 kcal 30.3 g 22.5 g 2.0 g		
	-	パン(げんりょう)					パン	昔の給食は、今とは違いほとんど毎日パンが出ていました。カレーもパンに合うように、シチューのようにして出していたそうです。			
	①	カレーこいりシチュー	とりにく	★ぎゅうにゅう だし ふんにゅう	★にんじん	たまねぎ しめじ コーン グリーンピース	じゃがいも こむぎこ			旬の食材 みかん	
	③	いかのたつたあげ	いかたつたあげ								昭和40年代の給食
	②	みかん					みかん				
-	いちごジャム						いちごジャム				



学校給食は、明治22年に山形県の鶴岡市の私立忠愛小学校で貧困児童を対象に行われたのがはじまりです。毎日おいしい給食を食べられることに感謝しましょう。

★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くざいをしようするよていです。