



※ 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 ※

寒さや風邪に負けないよう、体をあたためる食材やメニュー、風邪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。

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



富山市立学校給食センター  
TEL: 0544-59-2131

🍀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🍀

日曜日	食卓番号	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たんすいかぶつ	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
10 (水)	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう					579 kcal 26.3 g 16.7 g 2.6 g 81.7 g	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や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 きくらげ にんにく しょうが ★ねぶかねぎ	さとう でんぶん	こめあぶら ごまあぶら	さけ テンメンジャン トウハンジャン しょうゆ ちゅうかだし ケイトンタン			
	③	パンサンスー	ハム		★にんじん ☆もやし ☆きゅうり	はるさめ さとう	ごまあぶら ごま	す しょうゆ しお			
11 (木)	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう					626 kcal 24.1 g 21.0 g 2.3 g 89.6 g	冬野菜のごぼうやれんこんを入れたカレーです。体があたまる、食物繊維が豊富な、などの良さもあります。	
	-	ごはん				☆ごはん					
	①	ふゆやさいのカレー	☆ぶたにく	スキムミルク	★にんじん トマト	にんにく たまねぎ しょうが ごぼう れんこん	じゃがいも カレールー	こめあぶら あかワイン しお しょう チャツネ ちゅうのうソース			
	③	カリフラワーとチーズのサラダ		チーズ		きゅうり コーン ☆カリフラワー	さとう	こめあぶら しお す しょうゆ			
12 (金)	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう					549 kcal 31.0 g 19.2 g 2.4 g 69.1 g	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	とりにくのこうそうやき	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 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 しょう			
15 (月)	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう					595 kcal 21.7 g 17.8 g 1.5 g 90.8 g	お正月に家でなますやお雑煮を食べましたか？お雑煮のおもたはのどにつかえないよう、よくかんで少しずつ食べましょう。	
	-	うみやーこめ(きぬむすめ)				★ごはん					
	②	🍀さばのさいきょうやき🍀	さばさいきょうやき								
	③	こうはくなます			★にんじん	★だいこん	さとう	しお す			
16 (火)	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう					585 kcal 23.1 g 19.7 g 2.5 g 81.7 g	ハンバーグはソースを変えるといろいろな味を楽しむことができます。今回は和風のてりやきソースでいただきます。	
	-	ごはん				☆ごはん					
	②	ハンバーグてりやきソース	ハンバーグ				さとう でんぶん	しょうゆ みりん さけ			
	③	たくあんいりそくせきづけ			★キャベツ ☆きゅうり たくあん		ごま	しお			
17 (水)	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう					632 kcal 27.1 g 25.2 g 2.1 g 82.1 g	季節の果物、ぼんかんです。みかんとのかんとの香りの違いを楽しみながら食べてみてください。	
	-	パン				☆パン					
	①	はくさいのクリームに	ベーコン とりにく	★ぎゆうにゆう	★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 しょうゆ しろワイン パイオン
	③	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 しょうゆ しょうゆ			
18 (木)	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう					579 kcal 22.9 g 19.3 g 1.6 g 82.1 g	小魚の骨が苦手という声も届きますが、カルシウムが豊富で、成長期のみなさんにぜひ食べてほしい料理です。	
	-	ごはん				☆ごはん					
	②	🍀わかさぎのフリッター(1人2回)🍀	わかさぎのフリッター					だいずあぶら			
	③	さといもとあつあげのそぼろに	とりにく なまあげ		★にんじん いんげん	しょうが	★さといも でんぶん さとう	さけ しょうゆ こんごうけずりぶし			
19 (金)	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう					557 kcal 20.4 g 2.0 g 72.0 g	カップ焼きはみそとマヨネーズを合わせたたれで、ごはんと同う味に仕上げています。	
	-	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	チーズ		たまねぎ えのきたけ		マヨネーズ しょうゆ			
	③	やさしいおこんぶあえ	しおこんぶ	★こまつな	☆はくさい			ごま しお			
22 (月)	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう					607 kcal 30.7 g 18.6 g 2.6 g 83.2 g	冬になると寒さのせいか、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 しょうゆ 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			★キャベツ ☆きゅうり コーン			コールスロー ドレッシング しお			
23 (火)	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう					567 kcal 25.1 g 16.2 g 1.9 g 84.9 g	静岡おでんは静岡県の郷土料理です。菊花みかんは、半分に切ったみかんです。断面が花の形に見えることからこの名前です。	
	-	うみやーこめ(きぬむすめ)				★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 こんにやく	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			★こまつな ★にんじん	☆もやし	さとう	ごま しお しょうゆ			

ふるさと給食の日



19日は食育の日

第3日曜日は「食卓の日」。家族で食卓を囲みましょう。



ふるさと給食の日



受け継ごう 日本の食文化

地域や家庭に伝わる行事食を知ってつくり、食べたりしましょう。



雑煮



雑煮は、もともと年様に供えたその土地の産物ともちを煮たものでした。東日本はおもに角もち、西日本はおもに丸もちを入れます。すまし汁仕立てやみそ仕立てなど、さまざまです。今月の給食では、小さいおもちを入れたお雑煮を提供します。

★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ょくざいをしようするよいです。



※ 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 ※

寒さや風邪に負けないう、体をあたためる食材やメニュー、風邪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。

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



富子宮市立学校給食センター  
TEL: 0544-59-2131

🍀 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 🍀

日曜日	食卓番号	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たんすいかぶつ	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とになる食品												
			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	しじょう											
24 (水)	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう																		
	-	むぎごはん							★むぎごはん													
	①	ハヤシルウのぐ	★ぶたにく		★にんじん	たまねぎ にんにく しょうが マッシュルーム	ハヤシルウ	こめあぶら	しお こしょう あかワイン パイオン ちゅうのうソース デミグラスソース												人気メニューのハヤシルウです。たまねぎをよく炒めて甘みを出しています。	
②	コーンとえだまめのソテー	まぐるツナ				コーン えだまめ		こめあぶら	しお こしょう しょうゆ													
25 (木)	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう																		
	②	げんりょうきなこあげパン	きなこ					★パン さとう	だいちあぶら	しお												
	③	ブロッコリーいりコーンサラダ	まぐるツナ		★ブロッコリー	コーン	★きゆうり		わふうドレッシング	しお												昔の給食を再現しました。揚げパンは、きなこ味にしてみました。
①	すいとん	とりにく みそあぶらあげ		★にんじん ★こまつな ★はねぎ	★だいこん ★しいたけ		すいとん ★さといも		こんごうけずりぶし さけ													
-	チーズ		チーズ																			
26 (金)	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう																		
	-	ごはん						★ごはん														
	②	ビビンバのぐ(にん、きりぼしだいこん)	★ぶたにく				だいこん にんにく しょうが	さとう でんぶん	こめあぶら こまあぶら こま	さけ しょうゆ トウバンジャン テンメンジャン												
③	ビビンバのぐ(ナムル)			★こまつな ★にんじん	★もやし			こめあぶら こまあぶら こま	しお しょうゆ												今年度の富子オリジナル朝食コンクールの特別賞を受賞した「卵たけのこスープ」を給食用にアレンジしました。	
①	たまごたけのこスープ	とりにく ★たまご	わかめ しおこんぶ	★ほうれん草	たまねぎ たけのこ しょうが				しお こしょう がらすープ													
29 (月)	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう																		
	-	うみゃーこめ(富士宮産コシヒカリ)						★ごはん														
	②	ふじのみやおちやんカツ	★ぶたにく		★おちやは	にんにく		パンこ こむぎこ	だいちあぶら	しお こしょう さけ												
③	ごまいりそくせきづけ				★キャベツ ★きゆうり			ごま	しお												富士宮産の豚肉に、富士宮産のお茶で衣をつけて揚げます。	
①	こんさいのみそしる	あぶらあげ ★とろふ みそ		★にんじん ★はねぎ	★だいこん ★ごぼう れんこん					いりこ												
-	おこめのムース							おこめのムース														
30 (火)	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう																		
	-	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		★にんじん	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 がらすープ しょうゆ みりん しお こしょう ちゅうかだし											人気メニューのラーメンです。野菜もたっぷり食べられるみそラーメンです。	
②	しゅうまい(1人2個)	しゅうまい																				
31 (水)	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう																		
	-	パン						★パン														
	②	チキンカツ		★チキンカツ						だいちあぶら												風邪の予防に大切なのは、手洗い、栄養、睡眠、運動です。給食の前にはしっかりと手を洗いましたか？
③	ごぼうのソテー	ベーコン		★にんじん いんげん	にんにく ごぼう コーン			オリーブオイル	しお こしょう しょうゆ													
①	はくさいのスープ	★ぶたにく		★はくさい ★たまねぎ えのきたけ	★にんじん					こんごうけずりぶし しお しろワイン パイオン こしょう												

富子オリジナル朝食  
コンクール特別賞メニュー

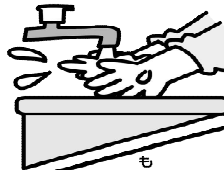
富士宮の日



全国学校給食週間

1月24日～30日は全国学校給食週間です。富士宮市ではこの期間、静岡県のおでんや、昔の給食メニューの揚げパンやすいとん、富子オリジナル朝食コンクールで特別賞を受賞した料理、人気メニューであるハヤシルウやラーメンなどを提供します。

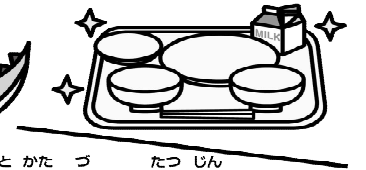
て あら たつ じん  
手洗い達人



こ とし どし  
今年 たつ 年!  
ぎゆう しょく  
給食の“たつじん”  
め ざ  
を 目指そう



ざら たつ じん  
お皿ピカピカ達人



も っ たつ じん  
盛り付け達人



し せい たつ じん  
よい姿勢達人



づか たつ じん  
はし使い達人



あとかた づ たつ じん  
後片付け達人



★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いです。