



※ 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。

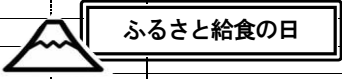


富士宮市立学校給食センター  
TEL: 0544-59-2131

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、よくかんで食べましょう 🍴

日曜日	食番号	こんだてめい	はたらき				エネルギーたんぱく質しつしよくえんたんすいかぶつ	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		
(水)	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう					鶏肉の下味にパジルを入れました。パ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		549 kcal 31.0 g 19.2 g 2.4 g 69.1 g				
	②	とりにくのこうそうやき	とりにく		パジル	にんにく	オリブオイル			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	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 ฝいヨん しろワイン しお こしょう					
(木)	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう					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		579 kcal 26.3 g 16.7 g 2.6 g 81.7 g				
	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 トウバンジャン しょうゆ ちゅうかだし ケイトンタ		
	③	パンサンスー	ハム		★にんじん	★もやし ★きゆうり	はるさめ さとう			ごまあぶら ごま す しょうゆ しお		
(金)	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう						冬野菜のごぼうやれんこんを入れたカレーです。体があたたまる、食物繊維が豊富、などの良さもあります。		
	-	ごはん				★ごはん		626 kcal 24.1 g 21.0 g 2.3 g 89.6 g				
	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 カレールウ		こめあぶら あかワイン しお こしょう 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		きゆうり コーン ★カリフラワー		さとう		こめあぶら しお す こしょう	
(月)	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう						季節の果物、ぼんかんです。み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。		
	-	ごはん				★ごはん		632 kcal 27.1 g 25.2 g 2.1 g 82.1 g				
	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 パター ナマクリーム	しお こしょう しろワイン ฝいヨん
	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 こしょう しょうゆ	
②	ぼんかん					ぼんかん						
(火)	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう					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			595 kcal 21.7 g 17.8 g 1.5 g 90.8 g		
	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	
①	おぞうに	とりにく		★にんじん ★こまつな	★だいこん ★しいたけ	もち ★さといも		いりこ さけ みりん しお しょうゆ				
(水)	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう					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よ。			
	-	ごはん					★ごはん			585 kcal 23.1 g 19.7 g 2.5 g 81.7 g		
	②	ハンバーグてりやきソース	ハンバーグ				★キャベツ ★きゆうり たくあん				ごま	しょうゆ みりん さけ
	③	たくあんいりそくせきづけ										しお
①	とうふとたまねぎのみそしる	あぶらあげ みそ ★とうふ	わかめ	★こまつな	たまねぎ				いりこ			
(木)	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう					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			607 kcal 30.7 g 18.6 g 2.6 g 83.2 g		
	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 グリンピース マツシュルム	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				★キャベツ ★きゆうり コーン					コールスロ ドレッシング	しお
-	コーヒーぎゆうにゆうのもと						コーヒーぎゆうにゆうのもと					
(金)	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう					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、成長期のおみなさんにぜひ食べてほしい料理です。			
	-	ごはん					★ごはん			579 kcal 22.9 g 19.3 g 1.6 g 82.1 g		
	②	🍴 わかさぎのフリッター(1人2個) 🍴	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
①	さわにわん	★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				
(月)	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう					カップ焼きはみそとマヨネーズを合わせたたれで、ごはんと合う味に仕上げられています。			
	-	ごはん					★ごはん			557 kcal 25.7 g 20.4 g 2.0 g 72.0 g		
	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	やさいのしおこんぶあえ			★こまつな	★はくさい						ごま
①	かきたまじる	★とうふ ★たまご		★にんじん ★ほうれん草	★しいたけ	でんぶん			かつおぶし だしこんぶ さけ しお しょうゆ			
(火)	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう					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。			
	-	ごはん					★ごはん			573 kcal 24.3 g 26.4 g 2.5 g 51.3 g		
	②	げんりょうきなこあげパン	きなこ				★パン さとう	だいずあぶら			しお	
	③	ブロッコリーいりコーンサラダ	まぐろツナ		★ブロッコリー	コーン ★きゆうり					わふうドレッシング	しお
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								



ふるさと給食の日

第3日曜日「食卓の日」。  
家族で食卓を囲みましょう。



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。



雑煮は、もともと年神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よくざいをしようするよていです。



※ 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。

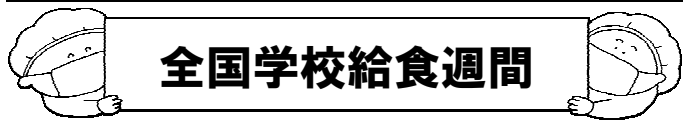


今月の旬の食材：たら、こまつな、だいこん、はねぎ、根深ねぎ、ほうれん草、さといも、ぼんかん、みかん

🍀 さかなの日は、ほねにきをつけて、よくかんで食べましょう 🍀

富士宮市立学校給食センター  
TEL: 0544-59-2131

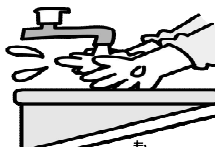
日曜日	食卓番号	こんだてめい	はたらき					ちょうりみりょう・その他	エネルギー たんぱく質 しじょうたんぱく質 たんすいかぶつ	みなさんへの ひとこと		
			おもに体をつくる もとになる食品		おもに体の調子を整える もとになる食品		おもにエネルギーの もとになる食品					
			たんぱく質	むぎしつ	カロテン	ビタミンC 食物せんい	たんすいかぶつ				しじょう	
24 (水)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							567 kcal 25.1 g 16.2 g 1.9 g 84.9 g	静岡おでんは静岡県の郷土料理です。菊花みかんは、半分に切ったみかんです。断面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 くらぼんべん	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			
	②	きつかみかん				★みかん						
ふるさと給食の日												
25 (木)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							642 kcal 26.0 g 20.8 g 2.7 g 92.1 g	人気メニューのハヤシライスです。たまねぎをよく炒めて甘みを出しています。
	-	むぎごはん					★むぎごはん					
	①	ハヤシライスのぐ	★ぶたにく		★にんじん パセリ	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 フイヨン ちゅうのうソース デミグラスソース			
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				
26 (金)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							589 kcal 33.8 g 14.3 g 2.5 g 81.3 g	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。
	-	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 がらスープ しょうゆ みりん しお こしょう ちゅうかだし			
②	しゅうまい(1人2個)	しゅうまい										
宮っ子オリジナル朝食 コンクール特別賞メニュー												
29 (月)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							525 kcal 27.2 g 14.8 g 1.9 g 74.3 g	今年度の宮っ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。
	-	ごはん					★ごはん					
	②	ビビンバのぐ(に、きりほしだいこん)	★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 ごまあぶら ごま	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		ごまあぶら ごま	しお しょうゆ			
	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 がらスープ			
30 (火)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							629 kcal 26.8 g 20.9 g 1.5 g 89.6 g	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。
	-	うみやーこめ(富士宮産コシヒカリ)					★ごはん					
	②	ふじのみやおちヤンカツ	★ぶたにく		★おちやのは	にんにく	パンこ こむぎこ	だいずあぶら	しお こしょう さけ			
	③	ごまいりそくせきづけ			★キャベツ ★きゅうり			ごま	しお			
	①	こんさいのみそしる	あぶらあげ ★とうふ 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					
31 (水)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							561 kcal 28.9 g 15.5 g 2.9 g 80.7 g	風邪の予防に大切なのは、手洗い、栄養、睡眠、運動です。給食の前にしっかりと手を洗いましたか？
	-	ごはん					★ごはん					
	②	ブルコギどんのぐ	★ぶたにく		★にんじん にら	たまねぎ ★もやし ★しいたけ にんにく ★ねぶかねぎ	さとう でんぶん	こめあぶら ごま	しょうゆ さけ トウバンジャン			
①	わかめスープ	★とうふ	わかめ	★はねぎ	たまねぎ			こんごうけずりぶし しお がらスープ さけ しょうゆ こしょう				



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、静岡県の郷土料理である静岡おでんや、昔の給食メニューの揚げパンやすいとん、宮っ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ライス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 だし じん  
今年 は たつ 年 !  
給食の“たつ人”  
めざ しよう  
を 目指そう



さら たつ じん  
お皿ピカピカ達人



も 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ていです。