



# 令和7年度 1月分学校給食献立予定表

※ 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 ※

Aコース

今月の旬の食材：たら わかさぎ ごぼう だいこん ほうれんそう こまつな はくさい セロリ ブロッコリー カリフラワー ばんかん

富士宮市立学校給食センター  
TEL: 0544-59-2131



※さかなの日は、ほねにききつけて、よくかんでたべましょう♪

日曜日	食缶番号	こんだてめい	はたらき						ちようみりょう・そのた	エネルギー たんぱくしつ しつ しょくえん 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 もどになる食品		おもに体の調子を整える もどになる食品		おもにエネルギーの もどになる食品							
			たんぱくしつ	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						
7 (水)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						608 kcal 28.1 g 22.9 g 2.3 g 80.0 g	富士宮の牛乳をたっぷり使ったコーンチューです。とろみのついたスープで体があたたまります。			
	-	パン					☆パン							
	①	コーンシチュー	とりにく	★ぎゅうにゅう	★にんじん	たまねぎ コーン	じゃがいも こむぎご	あぶら バター	しお こしょう ブイヨン しろワイン					
(木)	③	だいこんとツナのごまドレッシングサラダ	まぐろあぶらづけ	★にんじん	★だいこん きゅうり		ごまドレッシング ごま		しお	597 kcal 22.5 g 21.3 g 2.0 g 83.0 g	チキンチキンごぼうは、学校給食から山口県内全域に広まり、山口県のソウルフードとなった料理だそうです。			
	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう										
	-	ごはん					☆ごはん							
(金)	②	チキンライスのぐ	とりにく			ごぼう えだまめ	でんぶん さとう	だいすあぶら	しょうゆ みりん さけ	539 kcal 24.8 g 14.6 g 2.3 g 81.4 g	自分で作るオムライスです。写真のように、チキンライスの具をごはんと混ぜて、たまごをのせて食べてみましょう。			
	③	オムライスようたまご	オムレツ			ブロッコリー			しお					
	①	ジュリエンヌスープ	☆ぶたにく		★にんじん	えのきたけ たけのこ			だしこんぶ かつおぶし さけ みりん しお しょうゆ					
(火)	-	トマトケチャップ							トマトケチャップ	585 kcal 26.4 g 17.5 g 2.1 g 86.7 g	寒い冬に負けないよう、体が温まる豚すき煮を取り入れました。			
	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう										
	-	ごはん					☆ごはん							
(水)	②	チキンライスのぐ	とりにく	★にんじん	たまねぎ コーン マッシュルーム グリンピース	さとう	あぶら バター	トマトケチャップ	こしょう しお	556 kcal 23.4 g 22.9 g 2.5 g 69.8 g	フライ、野菜、タルタルソースと一緒にパンにはさむとおいしく食べられます。			
	③	オムライスようたまご	オムレツ											
	①	ジュリエンヌスープ	☆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 ブイヨン さけ しお こしょう					
(木)	-	トマトケチャップ								572 kcal 25.3 g 16.5 g 2.0 g 84.7 g	みそには、消臭効果があります。鯖の臭いが抑えられているため、魚が苦手な人でも食べやすくなっています。			
	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう										
	-	ごはん					☆ごはん							
(火)	①	ぶたすきに	☆ぶたにく やきどうふ	★にんじん	しらたき はくさい えのきたけ ★ねぶかねぎ	さとう			こんごうけずりぶし さけ しお こしょう	538 kcal 25.2 g 14.8 g 2.1 g 79.5 g	旬の魚、たらに静岡県産のお茶を使った衣がついたフライです。			
	③	きゅうりとわかめのすのもの			わかめ	きゅうり	さとう		しお す こしょう					
	-	おこめのムース					★ムース							
(水)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						538 kcal 25.2 g 14.8 g 2.1 g 79.5 g	旬の魚、たらに静岡県産のお茶を使った衣がついたフライです。			
	-	パン					☆パン							
	②	フィッシュサンドのぐ(しろみざかなフライ)	しろみざかなフライ				だいすあぶら							
(木)	③	フィッシュサンドのぐ(やさい)		★にんじん	★キャベツ			しお こしょう		537 kcal 33.8 g 16.0 g 2.4 g 69.9 g	鶏肉の下味にバジルを使いました。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。			
	①	オニオンスープ	ベーコン	★にんじん パセリ	にんにく たまねぎ ☆セロリ		オリーブオイル	こんごうけずりぶし ブイヨン しお こしょう						
	-	タルタルソース					タルタルソース							
(木)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						640 kcal 26.1 g 19.6 g 2.5 g 93.8 g	ハヤシライスは、たまねぎをよく炒めて、甘みを出しています。			
	-	ごはん					☆ごはん							
	③	さばのみそにの	さばのみそに		しそ	★キャベツ きゅうり		かむ かむ	しお					
(木)	②	キャベツのかおりえ						気をつけて食べよう	さけ みりん だしこんぶ こんごうけずりぶし しお しょうゆ	537 kcal 33.8 g 16.0 g 2.4 g 69.9 g	みそには、消臭効果があります。鯖の臭いが抑えられているため、魚が苦手な人でも食べやすくなっています。			
	①	いもだんごじる	とりにく	★にんじん ★はねぎ	★だいこん しいたけ ごぼう		じゃがいも だんご							
	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう										
(木)	-	ごはん								572 kcal 25.3 g 16.5 g 2.0 g 84.7 g	みそには、消臭効果があります。鯖の臭いが抑えられているため、魚が苦手な人でも食べやすくなっています。			
	②	たらのおちゃフライ	たらのおちゃフライ											
	③	こまつなともやしのあえもの		★こまつな ★にんじん	☆もやし	さとう		しお こしょう						
(木)	①	とうにゅういりこんさいじる	とりにく とうふ みそ 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			いりこ		537 kcal 33.8 g 16.0 g 2.4 g 69.9 g	鶏肉の下味にバジルを使いました。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。			
	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう										
	-	パン					☆パン							
(木)	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 こしょう		537 kcal 33.8 g 16.0 g 2.4 g 69.9 g	鶏肉の下味にバジルを使いました。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。			
	③	コーンポテト	ベーコン			コーン	じゃがいも	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 しろワイン ブイヨン しお こしょう					
(木)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						640 kcal 26.1 g 19.6 g 2.5 g 93.8 g	ハヤシライスは、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 トマト パセリ	にんにく しょうが たまねぎ マッシュルーム	ハヤシルウ	あぶら	しお こしょう あかワイン ブイヨン デミグラスソース ちゅうのうソース						
(木)	③	コーンとえだまめのソテー	まぐろあぶらづけ			コーン えだまめ		あぶら	しお こしょう しょうゆ	640 kcal 26.1 g 19.6 g 2.5 g 93.8 g	ハヤシライスは、たまねぎをよく炒めて、甘みを出しています。			
	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう										
	-	パン												

寒さに負けない生活習慣を心がけよう



☆マークはしづおかげんないさん、★マークはふじのみやさんのしょくざいをしようするよていです。



# 令和7年度1月分学校給食献立予定表

※ 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 ※

Aコース

今月の旬の食材：たら わかさぎ ごぼう だいこん ほうれんそう こまつな はくさい セロリ ブロッコリー カリフラワー ばんかん

富士宮市立学校給食センター  
TEL: 0544-59-2131



みさかなの日は、ほねにききつけて、よくかんでたべましょう♪

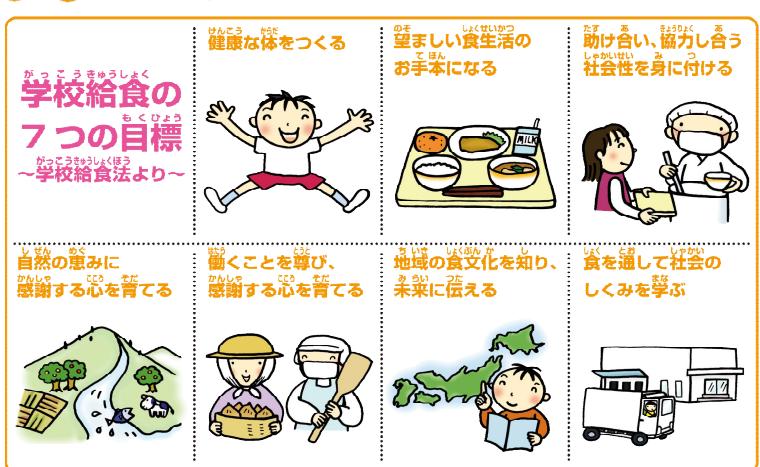
日曜日	食缶番号	こんだてめい	はたらき						ちようみりょう・そのた	エネルギーー たんぱくしつ しつ しょくえん たんすいかぶつ	みなさんへの ひとこと			
			おもに体をつくる もどになる食品		おもに体の調子を整える もどになる食品		おもにエネルギーの もどになる食品							
			たんぱくしつ	むきしつ	カロテン	ビタミンC 食物せんい	たんすいかぶつ	ししつ						
21 (水)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう										
	-	ごはん					☆ごはん			572 kcal 26.2 g 16.3 g 2.6 g 81.0 g	給食のマーボー豆腐は、低年でも食べやすいように辛みをおさえて作っています。			
	①	マーボーどうふ	☆ぶたにく ☆とうふ みそ			にんにく しょうが たけのこ きくらげ ★ねぶかねぎ	さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら	さけ テンメンジャン トウバンジャン ケイトンタン しょうゆ					
22 (木)	③	パンサンスター	ハム	★にんじん		☆もやし きゅうり	はるさめ さとう	ごま ごまあぶら	しお す しょうゆ	543 kcal 21.8 g 28.1 g 3.0 g 55.9 g	給食で用意できる揚げパンの大きさには限界があるため、他の食品でも炭水化物をとれるようにしています。今回は、ポテトサラダにしました。			
	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう										
	②	げんりょうあげパン					☆パン さとう	だいすあぶら						
23 (金)	③	ポテトサラダ	ハム			きゅうり コーン	じやがいも さとう	マヨネーズ	しお こしょう					
	①	ポトフ	ウインナー	★にんじん		たまねぎ かぶ ★キャベツ			こんどうけずりぶし ブイヨン しろワイン しお こしょう しょうゆ					
	-	かたぬきチーズ		チーズ										
24 (土)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう										
	-	ごはん					☆ごはん							
	①	くろはんべんいりにこみおでん	うずらたまご ☆ぶたにく ちくわ くろはんべん	こんぶ あおさいり いわし	★だいこん こんにゃく		さとう じやがいも		こんどうけずりぶし さけ みりん しょうゆ	560 kcal 24.9 g 17.1 g 2.0 g 81.7 g	給食週間「ふるさと給食の日」にこみおでんには、静岡の特産品黒はんぺんを使っています。			
25 (日)	③	キャベツといじきのあえもの	まぐろあぶらづけ	ひじき	★にんじん	★キャベツ	さとう	あぶら ごまあぶら	しお しょうゆ す しお					
	-	のりかつおふりかけ	のりかつお ふりかけ											
	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう										
26 (月)	①	ダルカレー	☆とりにく		トマト ★にんじん	たまねぎ しょうが にんにく	ひよこまめ レンズまめ いんげんまめ じやがいも	あぶら バター	カレーこ しお ブイヨン	570 kcal 26.8 g 15.3 g 2.0 g 87.2 g	給食週間「ネバール料理」ダルとは、ひきわりの豆のことです。今日のカレーには、白いんげん豆、ひよこ豆、レンズ豆を使用しています。			
	③	にんじんサラダ	にんじんサラダ		★にんじん	★キャベツ きゅうり		やさしい ドレッシング	しお					
	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう										
27 (火)	-	ちゅうわかめん					☆ちゅうわかめん			599 kcal 27.3 g 14.6 g 3.1 g 80.2 g	給食週間「人気メニュー」ラーメンは、人気メニューの一つです。今回は、とんこつベースの九州ラーメンにしました。			
	①	きゅうしゅうラーメンスープ	☆ぶたにく	★にんじん ★こまつな	たけのこ きくらげ ★キャベツ にんにく ★ねぶかねぎ			ごま	こんどうけずりぶし しお パイトンタン ケイトンタン こしょう さけ					
	②	しんじゅだんご(ひとり2こ)	しんじゅだんご											
28 (水)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう										
	-	ごはん					☆ごはん			536 kcal 20.5 g 18.6 g 1.5 g 75.6 g	給食週間「富士宮の日」今日の宮汁には、富士宮産の里芋を使用しています。			
	②	わかさぎフリッター(ひとり2び)	わかさぎフリッター				だいすあぶら							
29 (木)	③	やさいのしおこんぶあえ		しおこんぶ	★こまつな ★にんじん	☆もやし			しお					
	①	みやじる	★ぶたにく みそ ☆とうふ		★にんじん ★はねぎ	★だいこん こんにゃく	★さといも	いりこ		597 kcal 30.8 g 15.6 g 2.7 g 74.9 g	給食週間「昔の給食」日本で給食が始まつたころの給食は、おにぎり、塩鮭、葉の漬物などでした。			
	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう										
30 (金)	-	ごはん					☆ごはん							
	③	みさかのしあわせ	しおさけ				あぶら							
	②	やさいのおかかあえ		☆かつおぶし	★こまつな	★キャベツ	さとう		しお しょうゆ					
31 (土)	①	すいとん	とりにく みそ あぶらあげ		★にんじん ★はねぎ	しいたけ ★だいこん	じやがいも すいとん		こんどうけずりぶし さけ					
	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう										
	-	パン												
32 (日)	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	たまねぎ ぶなしめじ ★はくさい	じやがいも こむぎこ	あぶら バター なまクリーム	しおワイン しお こしょう ブイヨン	630 kcal 28.7 g 24.5 g 2.5 g 78.9 g	給食週間「宮っ子オリジナル朝食コンクール特別賞メニュー」「ナボリタン風の野菜炒めのふわシャキ」を給食用にアレンジしました。			
	③	ナポリタンふうのやさいためのふわシャキ	ワインナー ★たまごそぼろ		あおピーマン	たまねぎ		あぶら	ケチャップ しお こしょう					
	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう										

ぜんこくがっこうきゅうしょくしゅうかん  
全国学校給食週間です! 1月24日~30日

日本の学校給食は明治時代、山形県鶴岡市で昼食を持参できない子どもたちのために、おにぎりと魚、漬物を用意したのが始まりとされています。その後、徐々に全国に広まった給食も第二次世界大戦で中断されました。

戦後、海外からの救援物資で再開された学校給食は、栄養が不足しがちだった多くの子どもたちを救いました。今は豊かになった日本ですが、当時の気持ちを忘れないために設けられたのが「全国学校給食週間」です。

将来にわたって心豊かな生活を送れるよう、健康な心と体を育み、大切な食文化を未来に伝える学校給食の役割についてあらためて考えてみましょう。



☆マークはしずおかげんないさん、★マークはふじのみやさんのしょくざいをしようするよていです。