



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 ※

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、人気メニューや昔のメニューも実施します。

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 ぼんかん

富士宮市立学校給食センター
TEL: 0544-59-2131



のさかなの日は、ほねにきをつけて、よくかんでたべましょう

日曜日	食 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 たんぱくし しつ 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 ぷり使ったコーンシ 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	とりこ	★ぎゅうにゅう	★にんじん	たまねぎ コーン	じゃがいも こむぎこ	あぶら バター	しお こしょう しょうゆ		
	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		
8 (木)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						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。
	-	ごはん					★ごはん				
	②	チキンチキンごぼう	とりこ			ごぼう えだまめ	でんぶ さとう	だいずあぶら	しょうゆ みりん さけ		
	③	ゆでブロッコリー			ブロッコリー				しお		
9 (金)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						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。
	-	ごはん					★ごはん				
	②	チキンライスのぐ	とりこ		★にんじん	たまねぎ コーン マッシュルーム グリーンピース	さとう	あぶら バター	トマトケチャップ しお		
	③	オムライスようたまご	オムレツ								
13 (火)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						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。
	-	ごはん					★ごはん				
	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 しょうゆ		
	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 しょうゆ		
14 (水)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						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。
	-	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					だいずあぶら			
	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		
15 (木)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						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。
	-	ごはん					★ごはん				
	③	のさばのみそに	さばのみそに								
	②	キャベツのかおりあえ			しそ	★キャベツ きゅうり			しお		
16 (金)	-	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。
	-	ごはん					★ごはん				
	②	のさばのおちやフライ	たらのおちやフライ					だいずあぶら			
	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 しょうゆ		
19 (月)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						537 kcal 33.8 g 16.0 g 2.4 g 69.9 g	鶏肉の下味にバジル を使用しました。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	とりこのこうそうやき	とりこ		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		
	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			
20 (火)	-	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		
	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		



寒さに負けない生活習慣を心がけよう



★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ょくざいをしようするよいです。



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 ※

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、人気メニューや昔のメニューも実施します。

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 ぼんかん

富士宮市立学校給食センター
TEL: 0544-59-2131



のさかなの日は、ほねにきをつけて、よくかんでたべましょう

日曜日	食 番 号	こんだてめい	は た ら き						ちようみりよう・そた	エネルギーたんぱくし しつよくえん 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	しつ			
21 (水)	-	ぎゅうにゆう		★ぎゅうにゆう			☆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									
	①	マーボー豆腐 ☆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 しょうゆ			
22 (木)	-	ぎゅうにゆう		★ぎゅうにゆう			☆パン さとう			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。
	②	げんりようあげパン				きゅうり コーン	じゃがいも さとう	だいずあぶら	しお こしょう		
	③	ポテトサラダ	ハム			たまねぎ かぶ ★キャベツ		マヨネーズ	しお こしょう しょうゆ		
23 (金)	-	かたぬきチーズ		チーズ						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。
	-	ぎゅうにゆう		★ぎゅうにゆう			☆ごはん				
	-	ごはん									
26 (月)	-	ぎゅうにゆう		★ぎゅうにゆう			☆ごはん			570 kcal 26.8 g 15.3 g 2.0 g 87.2 g	給食週間 「ネバー料理」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。
	-	ごはん									
	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	ひよこめ レンズまめ いんげんまめ じゃがいも	あぶら バター	カレーこ しお ブイオン		
27 (火)	-	ぎゅうにゆう		★ぎゅうにゆう			☆ちゅうかめん			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、とんこつがベースの九州ラーメンにしました。
	-	ちゅうかめん									
	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	こんごうけずりぶし しお バイトンタン ケイトンタン こしょう さけ		
28 (水)	-	ぎゅうにゆう		★ぎゅうにゆう			☆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。
	-	ごはん									
	②	わかさぎフリッター(ひとり2つ)			わかさぎフリッター			だいずあぶら			
29 (木)	-	ぎゅうにゆう		★ぎゅうにゆう			☆ごはん			597 kcal 30.8 g 15.6 g 2.7 g 74.9 g	給食週間 「昔の給食」日本で給食が始まったころの給食は、おにぎり、塩鮭、菜の漬物などでした。
	-	ごはん									
	③	やさしいしおこんぶあえ	しおこんぶ		★こまつな ★にんじん	★もやし			しお		
30 (金)	-	ぎゅうにゆう		★ぎゅうにゆう			☆ごはん			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」「ナポ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。
	-	パン					☆パン				
	①	はくさいのクリームに	ベーコン とりにく	★ぎゅうにゆう	★にんじん	たまねぎ ふなしめじ ★はくさい	じゃがいも こむぎこ	あぶら バター なまクリーム	しろワイン しお こしょう ブイオン		

ぜんこくがっこうきゅうしよくしゅうかん

全国学校給食週間です!

がつ か にち
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、おにぎりや魚、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。



健康な体をつくる

学校給食の7つの目標

～学校給食法より～

望ましい食生活のお手本になる

助け合い、協力し合う社会性を身に付ける

自然の恵みに感謝する心を育てる

働くことを喜び、感謝する心を育てる

地域の食文化を知り、未来に伝える

食を通して社会のしくみを学ぶ

★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。