



# 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 しよくざい 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	しよつ				
7 (水)	-	ぎゆうにゆう パン		★ぎゆうにゆう				★パン			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。
	①	コーンシチュー	とりにく	★ぎゆうにゆう	★にんじん	たまねぎ コーン	じゃがいも ごむぎこ	あぶら バター	しお ころしょう しろワイン			
	③	だいこんとツナのごまドレッシングサラダ	まぐるあぶらづけ		★にんじん	★だいこん きゆうり		ごまドレッシング ごま	しお			
8 (木)	-	ぎゆうにゆう ごはん		★ぎゆうにゆう				★ごはん			597 kcal 22.9 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。
	②	チキンチキンごぼう	とりにく			ごぼう えだまめ	でんぶん さとう	だいたずあぶら	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)	-	ぎゆうにゆう ごはん		★ぎゆうにゆう				★ごはん			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。
	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 グリーンピース		あぶら バター	トマトケチャップ ころしょう しお			
	③	オムライスようたまご	オムレツ									
13 (火)	-	ぎゆうにゆう ごはん		★ぎゆうにゆう				★ごはん			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。
	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	きゆうりとわかめのすのもの		わかめ			きゆうり	さとう	しお す しょうゆ			
14 (水)	-	ぎゆうにゆう パン		★ぎゆうにゆう				★パン			556 kcal 23.4 g 22.9 g 2.5 g 69.8 g	フライ、野菜、タルタルソースを一緒にパンにはさむとおいしく食べられます。
	②	のさかなのぐ(しろみざかなフライ)	しろみざかなフライ						だいたずあぶら			
	③	フィッシュサンドのぐ(やさい)			★にんじん	★キャベツ			しお ころしょう			
15 (木)	-	ぎゆうにゆう ごはん		★ぎゆうにゆう				★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	のさかなのみそに	さばのみそに				★キャベツ きゆうり		しお			
	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 ころぼう	じゃがいもだんご		さけ みりん だしこんぶ こんごうけずりぶし しょうゆ			
16 (金)	-	ぎゆうにゆう ごはん		★ぎゆうにゆう				★ごはん			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。
	②	のさかなのおちやフライ	たらのおちやフライ						だいたずあぶら			
	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)	-	ぎゆうにゆう パン		★ぎゆうにゆう				★パン			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。
	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 しょうゆ ころしょう			
	③	コーンポテト	ベーコン			コーン	じゃがいも	あぶら	しお ころしょう			
20 (火)	-	ぎゆうにゆう むぎごはん		★ぎゆうにゆう				★むぎごはん			640 kcal 26.1 g 19.6 g 2.5 g 93.8 g	ハヤシライスには、たまねぎをよく炒めて、甘みを出しています。
	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 ころしょう ほかワイン ブイオン 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	まぐるあぶらづけ			コーン えだまめ		あぶら	しお ころしょう しょうゆ			

## 寒さに負けない生活習慣を心がけよう



運動



睡眠・休養



手洗い



うがい



食事

★マークはしよくざいおかけないさん、★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。

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



おさかなの日は、ほねにきをつけて、よくかんでたべましょう

Table with columns for Day, Menu, Ingredients, Nutritional Info, and Remarks. Includes special days like 'ふるさと給食の日' and '富士宮の日'.

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。



7つの目標 (7 Goals) for National School Lunch Week: 1. Healthy body, 2. Enjoyable food life, 3. Social skills, 4. Gratitude for nature, 5. Respect for labor, 6. Regional food culture, 7. Social learning through food.

★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。