



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。

B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

富王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の

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 たんぱくし 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				
7 (水)	-	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	とりにく			ごぼ う えだまめ	でんぶん 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			
	①	すましじる	☆とうふ	わかめ		えのきたけ たけのこ			だしこんぶ しょうゆ さけ かつおぶし しお みりん			
8 (木)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							598 kcal 25.9 g 19.6 g 2.4 g 86.1 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	きんぴらごぼ う	さつまあげ		★にんじん さやいんげん	ごぼ う	さとう	あぶら ごま	しょうゆ みりん			
	①	キャベツのみそしる	☆とうふ みそ あぶらあげ	わかめ	★はねぎ	★キャベツ			いりこ			
9 (金)	-	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	フィッシュザン 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	フィッシュザン ドのぐ(やさい)			★にんじん	★キャベツ			しお こしょう			
	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 しお こしょう			
13 (火)	-	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	さとう	あぶら バター	トマトケチャップ こ しょう しお			
	③	オムライスよう たまご	オムレツ									
	①	ジュリエンスー 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 しお こしょう			
14 (水)	-	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 やきとうふ		★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 しお しょうゆ			
	③	きゅうりとわか かめのすのもの		わかめ		きゅうり	さとう		しお す しょうゆ			
	-	おこめのムース					★ムース					
15 (木)	-	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。
	-	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 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			
	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 プイオン しお こしょう			
16 (金)	-	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	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			
	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		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			
19 (月)	-	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	たらのおちやフ 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			
	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 れんこん たまね ぎ			いりこ			
20 (火)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							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	げんりょうあげ パン					☆パン さとう	だいずあぶら				
	③	ポテトサラダ	ハム			きゅうり コーン	じゃがいも 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			こんごうけずりぶし 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								

第3日曜日は「食卓の日」。
家族で食卓を囲みましょう。

19日は
食育の日

気をつけて食べよう



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。

B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



🍴 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 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							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			
22 (木)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							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					☆ごはん					
	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			
	③	バンサンスー	ハム		★にんじん	☆もやし きゅうり	はるさめ さとう	ごま ごまあぶら	しお す しょうゆ			
23 (金)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							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					☆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			
26 (月)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							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。
	-	ごはん					☆ごはん					
	①	くろはんぺんいりにこみおでん	うずらたまご ☆ぶたにく ちくわ くろはんぺん	こんぶ あおさいり いわしこ		★だいこん こんにやく	さとう じゃがいも	こんごうけずりぶし さけ みりん しょうゆ				
	③	キャベツとひじきのあえもの	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			
27 (火)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							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。
	-	ごはん					☆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 ブイヨン			
	③	にんじんサラダ			★にんじん	★キャベツ きゅうり		やさい ドレッシング	しお			
28 (水)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							630 kcal 28.7 g 24.5 g 2.5 g 78.9 g	給食週間 「宮子オリジナル朝食 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	★ぎゅうにゅう	★にんじん	たまねぎ ぶなしめじ ★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 ブイヨン			
	③	ナポリタンふうのやさしいためのふわシャキ	ウインナー ★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			
29 (木)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							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					☆ごはん					
	②	わかさぎフリッター(ひとり2ひ)			わかさぎフリッ ター				だいずあぶら			
	③	やさしいしおこんがえ			★こまつな ★にんじん	☆もやし			しお			
30 (金)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							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					☆ごはん					
	③	さけのしおやき	しおさけ					あぶら				
	②	やさしいおかかえ	☆かつおぶし		★こまつな	★キャベツ	さとう		しお しょうゆ			
	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	じゃがいも すいとん		こんごうけずりぶし さけ			

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 っ つか にか
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～

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

助け合い、協力し合う社会性を身に付ける

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ょくざいをしようするよいです。