



# 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

富土宮市立学校給食センター  
TEL: 0544-59-2131



のびやかな日は、ほねにきをつけて、よくかんでたべましょう

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	しじょう
7 (水)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							
	-	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	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。	
	③	ゆでブロッコリー			ブロッコリー			しお			
8 (木)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							
	-	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	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。	
	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		
9 (金)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							
	-	パン				★パン					
	②	のびやかな日のぐ(しろみざかなフライ)	しろみざかなフライ				だいずあぶら		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。	
	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			
13 (火)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							
	-	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	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								
14 (水)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							
	-	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 しょうゆ	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。	
	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			
15 (木)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							
	-	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	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。バジルはソウルフードのハーブで、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		
16 (金)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							
	-	ごはん				★ごはん					
	③	のびやかな日のぐ(みそ)	さばのみそに						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	キャベツのかおりあえ			しそ	★キャベツ きゅうり		しお			
19 (月)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							
	-	ごはん				★ごはん					
	②	のびやかな日のぐ(たらのおちやフライ)	たらのおちやフライ				だいずあぶら		538 kcal 25.2 g 14.9 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	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			
20 (火)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							
	-	パン				★パン					
	②	げんりょうあげパン				★パン さとう	だいずあぶら		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。	
	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		

第3日曜日は「食卓の日」。家族で食卓を囲みましょう。

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。



※ 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

のびやかなのは、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, Allergens, and Nutrition. Includes special days like 'Furusato and School Lunch Day' and 'Fuji no Hi'.

ぜんこくがっこうきょうしゅくしゅうかん 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。

Infographic with 7 goals for school lunch: 1. Healthy body, 2. Enjoyable food life, 3. Mutual cooperation, 4. Gratitude, 5. Local food culture, 6. Learning through food, 7. Nature's gifts.

★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。