



# 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。

## 中コース

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



ひさかなの日は、ほねにきをつけて、よくかんでたべましょう

日曜日	食部番号	こんだてめい	はたらき						調味料・その他	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩 炭水化物	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				
			たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC 食物繊維	炭水化物	脂質			
7 (水)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						744 kcal 26.6 g 24.1 g 2.3 g 110.0 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	茹でブロッコリー			ブロッコリー				しお		
	①	すまし汁	☆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)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						799 kcal 35.1 g 27.4 g 3.0 g 111.4 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 こむぎこ	あぶら バター	しお こしょう ブイヨン しるワイン		
	③	大根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		
9 (金)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						720 kcal 30.8 g 19.0 g 2.6 g 113.0 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	豚すき煮	☆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酢の物		わかめ		きゅうり	さとう		しお す しょうゆ		
	-	お米のムース					★ムース				
13 (火)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						728 kcal 29.5 g 26.7 g 3.4 g 99.4 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。
	-	パン					☆パン				
	②	フィッシュサントの具(白身魚フライ)	しろみざかなフライ					だいずあぶら			
	③	フィッシュサントの具(野菜)			★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 ブイヨン しお こしょう		
14 (水)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						694 kcal 30.2 g 16.7 g 2.9 g 109.4 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	チキンライスの具	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	オムライス用玉子	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 ブイヨン さけ しお こしょう		
	-	トマトケチャップ							トマトケチャップ		
15 (木)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						701 kcal 31.7 g 17.7 g 2.8 g 107.9 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	魚のお茶フライ	たらのおちゃフライ					だいずあぶら			
	③	小松菜ともやしの和え物			★こまつな ★にんじん	☆もやし	さとう		しお しょうゆ		
	①	豆乳入り根菜汁	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		
16 (金)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						719 kcal 43.5 g 19.5 g 3.0 g 99.5 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	鶏肉の香草焼き(1人2個)	とりにく		バジル	にんにく		オリーブオイル	しるワイン 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	野菜スープ	☆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 しるワイン ブイヨン しお こしょう		
19 (月)	代休日(教育の日)										
20 (火)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						710 kcal 31.0 g 18.2 g 2.8 g 107.7 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	麻婆豆腐	☆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 ケイトンタン しょうゆ		
	③	パンサンスー	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		

第3日曜日は「食卓の日」。  
家族で食卓を囲みましょう。

寒さに負けない生活習慣を心がけよう



☆マークは静岡県内産、★マークは富士宮産の食材を使用する予定です。



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。

中コース



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

ひさかなの日は、ほねにきをつけて、よくかんでたべましょう

日 曜 日	食 俵 番 号	こんだてめい	は た ら き					調味料・その他	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩 炭水化物	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	無機質	カロテン	ビタミンC 食物繊維	炭水化物				脂質
21 (水)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう					723 kcal 27.3 g 33.2 g 3.8 g 84.6 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。パンに、ポテトサラダをはさんでも美味しく食べられますね。	
	-	減量パン					☆パン				
	②	減量揚げパン					☆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			
	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 ブイヨン しろワイン しお こしょう しょうゆ			
22 (木)	-	型抜きチーズ		チーズ					800 kcal 30.8 g 22.4 g 2.7 g 124.3 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。	
	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							
	-	麦ごはん					☆むぎごはん				
	①	ハヤシライスの具	☆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			
	③	コーンと枝豆のソテー	まぐろあぶらづけ			コーン えだまめ		あぶら			
23 (金)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう					708 kcal 31.8 g 17.0 g 2.3 g 114.9 g	給食週間 「ネパール料理」 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 レンズまめ いんげんまめ じゃがいも	あぶら バター			
	③	人参サラダ			★にんじん	★キャベツ きゅうり		やさしい ドレッシング			
	26 (月)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						
-		中華麺					☆ちゅうかめん				
①		九州ラーメンスープ	☆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			
②		真珠団子(1人3個)	しんじゅだんご					こんごうけずりぶし しお パイトンタン ケイトンタン こしょう さけ			
27 (火)		-	牛乳		★ぎゅうにゅう					700 kcal 29.2 g 19.0 g 2.4 g 108.5 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	黒はんぺん入り煮込みおでん	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和え物	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			
	-	のりかつおふりかけ	のりかつお ふりかけ					しお しょうゆ す しお			
28 (水)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう					747 kcal 36.7 g 17.4 g 3.3 g 100.1 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	のほのほの塩焼き	しおさけ					あぶら			
	②	野菜のおかか和え	☆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			
29 (木)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう					821 kcal 35.5 g 29.6 g 3.2 g 109.8 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	白菜のクリーム煮	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			
	③	ナポリタン風の野菜炒めのふわシャキ	ウインナー ★たまごそば		あおピーマン	たまねぎ		あぶら			
	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							ケチャップ しお こしょう
30 (金)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう					698 kcal 24.7 g 23.2 g 1.9 g 102.2 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	わかさぎのフリッター(1人3個)		わかさぎフリッター				だいずあぶら			
	③	野菜の塩昆布和え		しおこんぶ	★こまつな ★にんじん ★にんじん ★はねぎ	★もやし ★だいこん こんにやく		しお			
	①	宮汁	☆ぶたにく みそ ★とうふ				★さといも	いりこ			

ぜんこくがっこうきょうしよくしゅうかん  
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。



学校給食の7つの目標  
~学校給食法より~

健康な体をつくる

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

★マークは静岡県内産、★マークは富士宮産の食材を使用する予定です。