



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。※

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 ぽんかん

ひさかなの日は、ほねにきをつけて、よくかんでたべましよう。

富士宮市立学校給食センター
TEL: 0544-59-2131



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。

日曜日	食缶番号	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	カルテン	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	だいすあぶら	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						
8 (木)	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		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。どろみのついたスープで体があたたまります。		
	-	牛乳	★ぎゅうにゅう											
	-	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 しろワイン						
9 (金)	③	大根とツナのごまトレンシングサラダ	まぐろあぶらづけ		★にんじん きゅうり		ごまトレンシング ごま	しお		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。			
	-	牛乳	★ぎゅうにゅう											
	-	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					
13 (火)	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		728 kcal 29.5 g 26.7 g 3.4 g 99.4 g	フレイ、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。		
	-	お米のムース						★ムース						
	-	牛乳	★ぎゅうにゅう											
	-	パン				☆パン								
14 (水)	②	のんのんサンドの具(白身魚フライ)のり	しろみざかなフライ					だいすあぶら		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、たまごのせて食べてみましょう。			
	③	フィッシュサンドの具(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					
	-	タルタルソース						タルタルソース						
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	のんのんお茶フライのり	たらのおちゃフライ					だいすあぶら						
	③	小松菜ともやしの和え物			★こまつな ★にんじん ★はねぎ	☆もやし	さとう		しお しょうゆ					
16 (金)	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	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。			
	-	牛乳	★ぎゅうにゅう											
	-	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	しろワイン しお こしょう						
19 (月)	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		第3日曜日は「食卓の日」。 家族で食卓を囲みましょう。				
	①	野菜スープ	☆ぶたにく	19 19日は 食育の日	★にんじん ★キャベツ	☆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 ブイヨン しお こしょう					
	19													
	(月)													
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 こまあぶら	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		☆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						

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 ※

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 ぽんかん

ひさかなの日は、ほねにきをつけて、よくかんでたべましよう♪

富士宮市立学校給食センター
TEL: 0544-59-2131



日曜日	食缶番号	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	カルテン	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なっています。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。			
	-	減量パン					☆パン							
	②	減量揚げパン				☆パン さとう	だいすあぶら							
	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 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 バセリ	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	コーンと枝豆のソテー	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						
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「ネーベル料理」 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	ひよこまめ 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	人参サラダ		★にんじん	★キャベツ きゅうり		やさい トレッシング	しお						
	-	牛乳	★ぎゅうにゅう											
26 (月)	-	中華麺				☆ちゅうかめん				742 kcal 33.1 g 16.0 g 3.7 g 100.6 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。			
	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	こんごうけずりぶし しお パイントン ケイントン こしょう さけ						
	②	真珠団子(1人3個)	しんじゅだんご											
	-	牛乳	★ぎゅうにゅう											
	-	ごはん				☆ごはん								
27 (火)	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 あおさりい いわしこ	★だいこん こんにゃく	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		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。				
	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 こまあぶら	しお しょうゆ す しお						
	-	のりかつおふりかけ	のりかつお ふりかけ											
	-	牛乳	★ぎゅうにゅう											
	-	ごはん				☆ごはん								
28 (水)	③	のり餅の焼焼き	しおさけ				あぶら		747 kcal 36.7 g 17.4 g 3.3 g 100.1 g	給食週間「昔の給食」 日本で給食が始まつたころの給食は、おにぎり、塩鮭、菜の漬物などでした。				
	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 ★ねねぎ	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							
	-	牛乳	★ぎゅうにゅう											
	-	パン				☆パン								
29 (木)	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	しぼワイン しお こしょう ブイヨン	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」 「ナボ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。			
	③	ナボリタン風の野菜炒めのふわシャキ	ワイン ★たまごそぼろ		あおビーマン	たまねぎ		あぶら	ケチャップ しお こしょう					
	-	牛乳	★ぎゅうにゅう											
	-	パン												
	-	のり餅の焼焼き	しおさけ											
30 (金)	②	のりわかさぎのフリッター(1人3個)	わかさぎフリッター		☆もやし		だいすあぶら		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。				
	③	野菜の塩昆布和え	しおこんぶ	★こまつな ★にんじん	☆もやし		しお							
	①	宮汁	★ぶたにく みそ さとうふ	★にんじん ★ねねぎ	★だいこん こんにゃく	★さといも	いりこ							
	-	牛乳	★ぎゅうにゅう											
	-	ごはん				☆ごはん								

ぜんこくがっこうぎゅうしょくじゅうかん
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、おにぎりと魚、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。



☆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。