



※ 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						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			
7 (水)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							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、山口県のソルフードとなった料理だそうです。
	-	ごはん					☆ごはん			744 kcal	
	②	チキンチキンごぼう	とり			ごぼう えだまめ	でんぶん さとう	だいたい	しょうゆ みりん さけ	26.6 g	
	③	茹でブロッコリー				ブロッコリー			しお	24.1 g	
8 (木)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							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。
	-	パン					☆パン			799 kcal	
	①	コーンシチュー	とり	★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	しお こしょう ブイヨン	35.1 g	
	③	大根とツナのごまドレッシングサラダ	まぐろ	あぶら	★にんじん	★だいこん きゅうり		ごまドレッシング	しお	27.4 g	
9 (金)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							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			720 kcal	
	①	豚すき煮	☆ぶたにく		★にんじん	しらたき はくさい えのきたけ	さとう	こんごうけずりぶし	しお	30.8 g	
	③	きゅうりとわかめの酢の物		わかめ		きゅうり			しお す しょうゆ	19.0 g	
13 (火)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							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			728 kcal	
	②	魚のフライ	しらす					だいたい		29.5 g	
	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	26.7 g	
14 (水)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							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			694 kcal	
	②	チキンライスの具	とり		★にんじん	たまねぎ コーン マッシュルーム グリンピース	さとう	あぶら	トマトケチャップ	30.2 g	
	③	オムライス用玉子	オムレツ						しお	16.7 g	
15 (木)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							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			701 kcal	
	②	魚のお茶フライ	たら					だいたい		31.7 g	
	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	17.7 g	
16 (金)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							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。
	-	パン					☆パン			719 kcal	
	②	鶏肉の香草焼き(1人2個)	とり		バジル	にんにく		オリーブオイル	しるワイン	43.5 g	
	③	コーンポテト	ベーコン		コーン	コーン	じゃがいも	あぶら	しお こしょう	19.5 g	
19 (月)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							第3日曜日は「食卓の日」。家族で食卓を囲みましょう。
	-	ごはん					☆ごはん			710 kcal	
	①	麻婆豆腐	☆ぶたにく			にんにく しょうが	さとう	あぶら	さけ テンメンジャン	31.0 g	
	③	パンサンスー	ハム		★にんじん	★セロリ たまねぎ	はるさめ	ごま	しお す しょうゆ	18.2 g	
20 (火)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							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			710 kcal	
	①	麻婆豆腐	☆ぶたにく			にんにく しょうが	さとう	あぶら	さけ テンメンジャン	31.0 g	
	③	パンサンスー	ハム		★にんじん	★セロリ たまねぎ	はるさめ	ごま	しお す しょうゆ	18.2 g	

寒さに負けない生活習慣を心がけよう





※ 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: 日曜日, 食卓番号, こんだてめい, はたらき (おもに体をつくるものになる食品, おもに体の調子を整えるものになる食品, おもにエネルギーのものになる食品), 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

ふるさと給食の日

宮っ子オリジナル朝食
コンクール特別賞メニュー

富士宮の日

ぜんこくがっこうまほ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。

7つの目標: 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。