



※ 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 ※

まだまだ寒さが厳しい季節なので、体を温める食材や料理を意識して取り入れました。かぜの予防にもなります。



今月の旬の食材：わかさぎ さわら ほうれんそう 大根 根深ねぎ ブロッコリー ごぼう 白菜 小松菜 セロリ ぼんかん いよかん

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

富士宮市立学校給食センター
TEL: 0544-59-2131

日曜日	食番号	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質しよんたんぱく質	みなさんへのひとこと
			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				
			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	しつ	
2	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					
	-	むぎごはん					★むぎごはん		
②	②	チャブチェ	★ぶたにく		にんじん にら	しょうが にんにく たまねぎ しいたけ	はるさめ さとう	あぶら ごまあぶら ごま	しょうゆ さけ みりん オイスターソース
①	①	うずらたまごいちゅうかスープ	うずらたまご	☞ 気をつけて食べよう		★はくさい きくらげ たけのこ ★ねぶかねぎ			こんごうけずりふし みりん ガラスープ ケイentan しお こしょう しょうゆ さけ
3	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					
	-	ごはん					★ごはん		
	①	①	こうやどうふとやさいのにもものやどうふ	とりにく ちくわ こうやどうふ		にんじん さやいんげん	★だいこん しいたけ こんにゃく	じゃがいも さとう	こんごうけずりふし さけ しょうゆ
	②	②	しゅうまい(1人2こ)	しゅうまい					
③	③	ぼんかん				ぼんかん			
4	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					
	-	ごはん					★ごはん		
	②	②	やきつくね	つくね					
	①	①	いわしだんごとんさいのしる	いわしだんご		にんじん ★こまつな ★はねぎ	★だいこん れんこん		こんごうけずりふし さけ みりん しょうゆ しお
③	③	きなこだいず	だいず きなこ				さとう でんぶん	だいずあぶら しお	
5	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					
	-	パン					★パン		
	①	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 フイオン しろワイン
	③	③	フレンチサラダ	ハム			★はくさい ★きゅうり		フレンチドレッシング しお
-	-	コーヒーぎゅうにゅうのもと					コーヒーぎゅう にゅうのもと		
6	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					
	-	ごはん					★ごはん		
	②	②	ぶたにくのあまからあえ	★ぶたにく			しょうが	さとう でんぶん	だいずあぶら みりん しょうゆ さけ
	③	③	そくせきづけ				★キャベツ たくあん ★きゅうり		しお
①	①	みやじる	★とりにく みそ ★どうふ		にんじん ★はねぎ	★だいこん こんにゃく	★さといも	いりこ	
-	-	ふじのみやプリン					★プリン		
9	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					
	-	むぎごはん					★むぎごはん		
	①	①	キムチゲ	★ぶたにく みそ やきどうふ		にんじん にら	りんご ★はくさい しめじ しょうが にんにく ★もやし しらたき ★ねぶかねぎ はくさいキムチ	さとう	あぶら ごま ごまあぶら さけ しょうゆ トウバンジャン
③	③	キャベツとえだまめのナムル		わかめ		★キャベツ えだまめ	さとう	ごまあぶら しお しょうゆ す	
10	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					
	-	ちゅうかめん					★ちゅうかめん		
	①	①	みそラーメンスープ	★ぶたにく なると うずらたまご みそ	★こまつな ★はねぎ	にんにく しょうが コーン ★もやし		さとう	こんごうけずりふし さけ ケイentan ガラスープ しょうゆ みりん しお こしょう
	②	②	ぎょうざ(1人2こ)	ぎょうざ	☞ 気をつけて食べよう				
③	③	いよかん				いよかん			
12	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					
	-	ごはん					★ごはん		
	②	②	あじつしがんものおちゃあげ	あじつしがんも		★おちゃのは		こむぎこ	だいずあぶら しお
	③	③	めざましいため	ベーコン		にんじん あおピーマン	にんにく レモン		あぶら ごまあぶら ごま しょうゆ
①	①	たっぷりたんぱくたいようのスープ	★どうふ ★たまご		トマト	えのきたけ エリンギ レタス	でんぶん	だしこんぶ こんごうけずりふし しょうゆ さけ しお	
13	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					
	-	むぎごはん					★むぎごはん		
	①	①	チキンカレー	とりにく	スキムミルク	にんじん トマト	たまねぎ しょうが にんにく	じゃがいも カレールー	あぶら しお こしょう カレーこ あかワイン チャツネ ちゅうのうソース
③	③	かいそうサラダ		かいそう		きゅうり コーン		しお あおじドレッシング	
16	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					
	-	パン					★パン		
	②	②	ハンバーグデミグラスソースかけ	ハンバーグ		トマト	たまねぎ マッシュルーム	さとう	あかワイン デミグラスソース トマトケチャップ ちゅうのうソース しお
③	③	ゆでブロッコリー			ブロッコリー			しお	
①	①	やさいスープ	とりにく		にんじん	たまねぎ ★キャベツ		こんごうけずりふし しょうゆ しろワイン しお こしょう しょうゆ	
17	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					
	-	ごはん					★ごはん		
	②	②	のみそかつフライ	★かつおフライ みそ			にんにく	さとう	だいずあぶら ごまあぶら ごま しょうゆ さけ
	③	③	しおもみやさい				★キャベツ ★きゅうり		しお
①	①	チンゲンサイとなめこのすましじる	★どうふ		にんじん ★チンゲンサイ	なめこ		だしこんぶ かつおけずりふし さけ みりん しお しょうゆ	

★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よくざいをしようするよていです。



※ 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 ※

まだまだ寒さが厳しい季節なので、体を温める食材や料理を意識して取り入れました。かぜの予防にもなります。



今月の旬の食材：わかさぎ さわら ほうれんそう 大根 根深ねぎ ブロッコリー ごぼう 白菜 小松菜 セロリ ぼんかん いよかん

ひさかなの日は、ほねにきをつけて、よくかんでたべましょう

富士宮市立学校給食センター
TEL: 0544-59-2131

日曜日	食番号	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質しつしよくえんたんすいけふつ	みなさんへのひとこと	
			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					
			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	しつ		
18 (水)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					534 kcal 22.8 g 16.8 g 2.1 g 76.8 g	あじのさんが焼きは、千葉県産の郷土料理です。あじにみそや薬味を加えてたたき、焼いた料理です。
	-	ごはん				★ごはん				
	②	あじのさんが焼き	あじのさんが焼き							
	③	ベーコンときりぼしだいこんのいために	ベーコン	にんじん さやいんげん	★だいこん	さとう	あぶら	さけ しょうゆ		
①	たまねぎとほうれんそうのみそしる	とうふ あぶらあげ みそ	ほうれんそう	たまねぎ			いりこ			
19 (木)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					630 kcal 21.7 g 19.0 g 2.0 g 98.9 g	毎年大人気のカレー味の焼きそばです。いつもと違う焼きそばを楽しみましょう。
	-	げんりょうパン				★パン				
	①	カレーやきそば	★ぶたにく ウィナー	にんじん あおピーマン	たまねぎ ★キャベツ	やきそばめん	あぶら	しお カレーこ ウスターソース ちゅうのうソース		
	②	フルーツのヨーグルトあえ		ヨーグルト	パイナップル	さとう カクテルゼリー				
20 (金)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					529 kcal 24.8 g 16.1 g 1.9 g 76.6 g	久しぶりの登場の納豆です。2番の食缶に入れて学校へ届けます。
	-	ごはん				★ごはん				
	③	キャベツとツナのいためもの	まぐろあぶらづけ		★こまつな	★キャベツ	あぶら	しお しょうゆ		
	②	なっとう(たれつき)	なっとう							
①	みそさわにわん	★ぶたにく みそ	にんじん ★はねぎ	しいたけ たけのこ ごぼう ★だいこん			いりこ			
24 (火)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					574 kcal 27.3 g 17.0 g 2.1 g 81.6 g	しその風味がするひじきと野菜を和えました。キヌアが入っているので、プチプチとした食感もします。
	-	ごはん				★ごはん				
	②	とりにくのからあげ(1人2こ)	とりにく		しょうが にんにく	でんぶん	だいたぶら	さけ しょうゆ		
	③	もやしとしそあじひじきあえ	しそあじひじき	★こまつな	★もやし			しお		
①	とうふとたまねぎのみそしる	★とうふ みそ あぶらあげ		たまねぎ ★ねぶかねぎ			いりこ			
25 (水)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					528 kcal 30.1 g 20.9 g 3.1 g 59.7 g	左の絵のようにミートソースパンの具とチーズをパンにのせて食べてみましょう。パンを少しへこませてからのせると食べやすいですよ。
	-	パン				★パン				
	②	ミートソースパンのぐ	★ぶたにく	にんじん トマト パセリ	たまねぎ にんにく マッシュルーム	パンこ	オリーブオイル	しお こしょう ブイオン あかワイン ウスターソース トマトケチャップ		
	①	ポトフ	ウィンナー	にんじん	★キャベツ たまねぎ ★だいこん	じゃがいも		しお こしょう しょうゆ		
-	スライスチーズ		チーズ							
26 (木)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					541 kcal 20.5 g 17.5 g 1.7 g 83.8 g	大豆は煮物や揚げ物だけでなく、サラダに入れてもおいしく食べられます。人気のごまドレッシング味にしました。
	-	ごはん				★ごはん				
	③	あじのあまからあげに	ぶりのあまからあげ							
	②	だいたぶらとれんこんのごまドレッシングサラダ	だいたぶら	にんじん	れんこん ★きゅうり	ごまドレッシング	しお			
①	かぶとわかめのすましじる	★とうふ	わかめ	かぶ しいたけ			だしこんぶ かつおぶし みりん しお しょうゆ さけ			
27 (金)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					537 kcal 24.6 g 19.8 g 2.6 g 71.3 g	今回はとんかつをパンと組み合わせました。カツサンドにして食べるのも楽しいですよ。
	-	パン				★パン				
	②	とんかつ	とんかつ				だいたぶら			
	③	しおみやさい			★キャベツ ★きゅうり			しお		
①	オニオンスープ	ベーコン	にんじん パセリ	たまねぎ セロリ にんにく		オリーブオイル	こんごうけずりぶし ブイオン しお こしょう			
-	ちゅうのうソース						ちゅうのうソース			

レシピ紹介 宮っ子オリジナル朝食コンクールメニュー 特別賞 たっぴりたんぱく♪太陽のスープ

令和7年度の宮っ子オリジナル朝食メニューコンクールで特別賞を受賞した、富士宮第一中学校 小島志織さんの考えたメニューです。いろいろな食材が入っていて、彩りもよく、朝から元気の出そうなメニューですね。今月の給食で、給食用にアレンジして提供します。

- 材料(1人分)**
- ・たまご 1/2個
 - ・豆腐 25グラム
 - ・かまあげしらす 8グラム
 - ・トマト 50グラム
 - ・きのこ 合わせて (えのき・エリンギ) 25グラム
 - ・ゆで枝豆 (さやから出したもの) 12グラム
 - ・レタス 少々
 - ・うどんスープ 1/2袋
 - ・水 180cc
 - ・片栗粉 10グラム
 - ・白だし 少々

- 作り方**
- ①ゆで枝豆をさやから取り出す
 - ②きのこを食べやすい大きさに切る
 - ③トマトと豆腐を小角切りにする
 - ④レタスは千切りにする
 - ⑤鍋にうどんスープ・水を入れて火にかける
 - ⑥沸騰したら、①②③としらすを入れる
 - ⑦白だしで味を調える
 - ⑧水溶き片栗粉を入れてとろみをつける
 - ⑨といた卵を入れる
 - ⑩レタスを火を止める直前に入れる



抵抗力を高めるために



体の抵抗力を高めるためには、栄養バランスのよい食事・十分な睡眠・適度な運動が大切です。毎日の基本的な生活が、かぜを予防する第一歩になります。不規則な生活をしている人は、見直してみましょう。

★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よくざいをしようするよていです。