

令和 2 年度 1 月分学校給食献立予定表

Bコース

※ 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 ※

富士宮市立学校給食センター
TEL: 0544-59-2131



給食配膳例、食缶番号を必ず確認してから配膳しましょう。

日曜日	食缶番号	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 しつ しょくえん	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	しつ				
8	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						559 kcal 31.3 g 18.9 g 2.7 g	鶏肉は、朝から給食センターで味付けしてオーブンで焼きました。パジルという香草を使っています。	
	-	こくとうパン					こくとうパン					
	②	とりにくのこうそうやき	とりにく			にんにく パジル		オリーブオイル	しろワイン しお こしょう			
12	③	コーンポテト	ベーコン			コーン		じゃがいも	こめあぶら	しお こしょう	616 kcal 19.2 g 16.0 g 2.2 g	コロッケにはソースをつけていません。浜松産のさつまいも甘みを味わいましょう。
	①	やさいスープ	☆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 しろワイン ブイヨン しお こしょう			
	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう								
	-	わかめごはん						★わかめごはん				
13	②	けんないさんさつまいもコロッケ							★さつまいもコロッケ	だいずあぶら	612 kcal 28.0 g 17.7 g 2.3 g	中華丼は、肉も野菜もバランスよくとれる丼料理です。野菜たっぷりの中華あんをご飯にかけて食べましょう。
	③	キャベツのじゃこあえ	かつおぶし	☆ちりめんほし	★こまつな ★にんじん	★キャベツ				しお しょうゆ		
	①	だいこんととうふのみそしる	☆とうふ みそ あぶらあげ		★はねぎ	★だいこん えのきたけ				いりこ		
	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう								
14	-	ごはん							☆ごはん		606 kcal 29.9 g 18.3 g 2.6 g	寒い冬は冷たい牛乳が飲みにくいという声があります。そんな時は、少しずつゆっくり飲んでみましょう。
	①	ちゅうかどんのぐ	☆ぶたにく いか うずらたまご		★にんじん ★チンゲンサイ	★はくさい たけのこ ★ねぶかねぎ きくらげ しょうが にんにく		さとう でんぶん	こめあぶら ごまあぶら	しお こしょう ケイトンタン さけ オイスターソース		
	③	もやしのちゅうかあえ	ハム			★もやし きゅうり		さとう	ごまあぶら	しお しょうゆ す		
	②	ぼんかん						ぼんかん				
15	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							631 kcal 23.5 g 17.7 g 2.5 g	給食のカレーは大きな釜でたっぷり作るの、いろいろな食材のうまみが出ておいしくなります。
	-	パン							パン			
	①	ポークビーンズ	☆ぶたにく だいず		★にんじん トマト	セロリ たまねぎ ★マッシュルーム グリーンピース		さとう	こめあぶら	しお こしょう あかワイン ウスターソース ケチャップ		
18	③	かいそうサラダ	かいそう			★キャベツ きゅうり コーン				しお ノンオイルあおじそドレッシング	620 kcal 29.0 g 21.8 g 2.5 g	1月17日は「食卓の日」 家族で食卓を囲みましょう。
	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう								
	-	ごはん							☆ごはん			
19	②	たらのみそチーズマヨネーズやき	たら みそ	旬の食材 たら	チーズ	旬の食材 ほうれん草		たまねぎ えのきたけ		マヨネーズ しょうゆ	639 kcal 26.2 g 23.6 g 2.1 g	たらは冬が旬の魚です。たんぱく質が多く、筋肉のもとになります。
	③	こんにゃくのいりに	☆ぶたにく	ひじき	★にんじん さやいんげん	こんにゃく		さとう	こめあぶら ごまあぶら ごま	しょうゆ みりん		
	①	かきたまじる	とうふ ★たまご	わかめ	ほうれんそう ★にんじん	しいたけ		でんぶん	こんごうけずりぶし しょうゆ だいこんぶ さけ しお			
	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう								
20	-	パン							パン		626 kcal 23.5 g 17.4 g 1.8 g	旬の白菜にはビタミンCがたくさん含まれています。風邪予防にぴったりの野菜です。
	①	はくさいのクリームに	ベーコン とりにく	★ぎゅうにゅう	★にんじん	★はくさい たまねぎ しめじ		じゃがいも こむぎこ	こめあぶら なまクリーム バター	しお こしょう しろワイン ブイヨン		
	③	ウインナーとコーンのソテー	ウインナー		えだまめ	コーン	旬の食材 りんご		こめあぶら	しお こしょう しょうゆ		
	②	りんご										
21	①	のっぺいじる	とりにく あぶらあげ		★にんじん	★だいこん しいたけ ごぼう こんにゃく ★ねぶかねぎ		★さといも でんぶん		こんごうけずりぶし さけ しお しょうゆ みりん	609 kcal 21.9 g 18.2 g 2.2 g	のっぺい汁は、片栗粉でとろみをつけるのが特徴です。体を温める根菜がたっぷり入っています。
	-	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		

★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ていです。

令和2年度1月分学校給食献立予定表

Bコース

※ 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 ※

富士宮市立学校給食センター
TEL: 0544-59-2131



給食配膳例、食缶番号を必ず確認してから配膳しましょう。

日曜日	食缶番号	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 しよつ しよくえん	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				
22 (金)	-	ぎゅうにゅう						663 kcal 36.1 g 16.8 g 2.9 g	みそラーメンスープ には野菜がたくさん入っています。 麺としっかりとしよつ かり食べましょう。
	-	ちゅうかめん							
	①	みそラーメンスープ	☆ぶたにく なると みそ うずらたまご		★キャベツ ☆もやし コーン ★ねぶかねぎ しょうが にんにく	さとう	さけ がらスープ しょうゆ みりん しお こしょう		
25 (月)	-	ぎゅうにゅう						620 kcal 24.5 g 19.0 g 2.1 g	鶏肉や切り干し大 根は歯ごたえの大 る食材です。よくか んで食べましょう。
	-	ごはん							
	①	とりにく		★にんじん	きりぼしだいこん きゅうり	でんぶん	だいずあぶら しょうゆ さけ わふう ドレッシング しお		
26 (火)	-	ぎゅうにゅう						635 kcal 26.8 g 15.4 g 2.1 g	富士宮産の食材を たくさん使った給食 です。地元の恵みに 感謝し、よく味 わっていただきます しょう。
	-	ごはん(うみやーこめ)							
	①	あつやきたまご	★あつやきたまご		旬の食材 里芋	★ごま	しお しょうゆ		
27 (水)	-	ぎゅうにゅう						626 kcal 30.3 g 22.5 g 2.0 g	昔の給食は、今は 違いますが毎日 パンが出ていま した。カレーも パンに合うよう に、シチューの ようにして 出していたそう です。
	-	パン(げんりょう)							
	①	カレーこいりシチュー	とりにく	★ぎゅうにゅう だっし ふんにゅう	★にんじん	たまねぎ しめじ コーン グリーンピース	じゃがいも こむぎこ		
28 (木)	-	ぎゅうにゅう						613 kcal 32.5 g 14.5 g 2.4 g	富士宮市の夫婦都 市である近江八幡 市の郷土料理を取 り入れました。「か しわ」とは、鶏肉の ことです。
	-	ごはん							
	①	かしわのじゅんじゅん	とりにく やきどうふ	旬の食材 小松菜	★にんじん	たまねぎ しらたき ごぼう えのきたけ しいたけ ★ねぶかねぎ	さとう		
29 (金)	-	ぎゅうにゅう						610 kcal 27.4 g 14.8 g 3.8 g	黒はんぺんは、駿 河湾でよくとれるサ バやイワシ、アジな どをつかった加工 品として作られ、食 べられるようにな りました。
	-	なめし							
	①	くろはんぺんのしょうがやき	★くろはんぺん			しょうが	しょうゆ みりん		



学校給食は、明治22年に山形県の鶴岡市の私立忠愛小学校で貧困児童を対象に行われたのがはじまりです。毎日おいしい給食を食べられることに感謝しましょう。

★マークはしよおかけんないさん、★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。