



※ 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



🍀 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	はたらき						エネルギー たんぱく質 しじょうたんぱく質	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	むき汁	カロテン	ビタミンC 食物せんい	たんすいかぶつ	しじょう							
7 (水)		きゅうしょくはありません(がつきはじめ)												
8 (木)	-	ぎゅうにゅう						597 kcal 22.5 g 21.3 g 2.0 g 83.0 g	チキンチンごぼうは、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	チキンチンごぼう	とりにく		ごぼう えだまめ		だいずあぶら			しょうゆ みりん さけ				
9 (金)	-	ぎゅうにゅう						539 kcal 24.8 g 14.6 g 2.3 g 81.4 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	チキンライスのぐ	とりにく		★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 パター	トマトケチャップ こしょう しお			
13 (火)	-	ぎゅうにゅう						585 kcal 26.4 g 17.5 g 2.1 g 86.7 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	ぶたすきに	☆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				
14 (水)	-	ぎゅうにゅう						556 kcal 23.4 g 22.9 g 2.5 g 69.8 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	🍷🍷🍷のぐ(しろみざかなフライ)	しろみざかなフライ		★にんじん	★キャベツ				だいずあぶら	しお こしょう			
15 (木)	-	ぎゅうにゅう						572 kcal 25.3 g 16.9 g 2.0 g 84.7 g	みそには、消臭効果があります。鯖の臭いが抑えられているため、魚が苦手な人でも食べやすくなっています。					
	-	ごはん					☆ごはん							
	③	🍷🍷🍷のみそに	さばのみそに			★キャベツ きゅうり				しお				
16 (金)	-	ぎゅうにゅう						538 kcal 25.2 g 14.8 g 2.1 g 79.5 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	🍷🍷🍷のおちゃフライ	たらのおちゃフライ		★こまつな	★にんじん	★にんじん			★だいきん	★はねぎ	★だいきん	★ごぼう	★れんこん
19 (月)		きゅうしょくはありません(きょういくのひのだいきゅう)												
	-	ぎゅうにゅう						640 kcal 26.1 g 19.6 g 2.5 g 93.8 g	ハヤシライス、たまねぎをよく炒めて、甘みを出しています。					
	-	むぎごはん					☆むぎごはん							
①	ハヤシライスのぐ	☆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			しお こしょう あかワイン	ブイオン デミグラスソース	ちゅうのうソース		
20 (火)	-	ぎゅうにゅう						640 kcal 26.1 g 19.6 g 2.5 g 93.8 g	ハヤシライス、たまねぎをよく炒めて、甘みを出しています。					
	-	むぎごはん					☆むぎごはん							
	③	コーンとえだまめのソテー	まぐるあぶらづけ		コーン えだまめ		あぶら			しお こしょう しょうゆ				



寒さに負けない生活習慣を心がけよう



☆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ょ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 ※

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



★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 for Day, Menu, Ingredients, and Nutrition. Includes special days like 'ふるさと給食の日' and '富士宮の日'.

ぜんこくがっこうきゅうしょくしゅうかん 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。

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。



Infographic with 7 goals for school nutrition: 1. Healthy body, 2. Enjoyable food life, 3. Mutual support, 4. Gratitude, 5. Local food culture, 6. Learning through food, 7. Nature's gratitude.

★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。