

[献立予定表]

2026年 1月

富士吉田市学校給食センター

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	黄の仲間 熱や力の元になる	ひとくちメモ		
14 水	むぎごはん	○			<u>こめ</u> むぎ	地場産物：こめ 3学期が始まりました。冬休み中は元気に過ごせましたか？ 3学期は年度のまとめです。早寝早起き朝ご飯を心がけて、元気に過ごしましょう！		
	ほっけのしおやき			ほっけ				
	ちくぜんに			とりにく ちくわ	にんじん ごぼう こんにゃく たけのこ さやえんどう		こめあぶら さとも さとう	
	だいこんのみそしる			にぼし あぶらあげ みそ	にんじん だいこん えのきたけ ほうれんそう ねぎ			
	あけましておめでたいやき			あずき			さとう こむぎこ でんぷん あぶら	
15 木	きなこあげパン（小学校）	○	だっしふんにゅう きなこ		こむぎこ さとう あぶら	こどもパンクイズです。 こどもパンはなぜ、こどもパンという名前になったでしょう？ ①こどもが好きな味だから ②パンの形をしている ③こどもが並んでいる様子 正解は、③こどもが並んでいる様子です。パンを焼くときに、パン生地が並んでいる様子を見て、こどもが並んでいるように見えたからだそうです。		
	こどもパン（中学校）		だっしふんにゅう		こむぎこ さとう			
	スペインふうオムレツ		たまご とりにく		たまねぎ ほうれんそう		でんぷん じゃがいも さとう あぶら	
	グリーンサラダ				レタス とうもろこし ブロッコリー きゅうり		ドレッシング	
	abcスープ		とりにく		にんじん たまねぎ えのきたけ こまつな		オリーブあぶら じゃがいも マカロニ	
	カップdeヤクルト		クリーム だっしふんにゅう ゼラチン		かんてん		さとう	
16 金	むぎごはん	○			<u>こめ</u> むぎ	地場産物：こめ みかんがおいしい季節ですね。みかんは、500年ほど前の室町時代には熊本県や和歌山県、静岡県で栽培されていたそうです。		
	ポークカレー			ぶたにく だっしふんにゅう	にんにく しょうが にんじん たまねぎ りんご		こめあぶら じゃがいも ルウ	
	キャベツガーリックいため				にんにく とうもろこし にんじん キャベツ ピーマン		こめあぶら	
	みかん（生）				みかん（生）			
19 月	ジョアブルーベリー		だっしふんにゅう	ブルーベリー	さとう	地場産物：こめ 五目厚焼き卵の「五目」とは、「5種類の」という意味もありますが、料理では「いろいろなものが混ざっている」という意味で使います。五目ご飯や五目焼きそばなど、五目と付く食べ物は、いろいろな食材を使っています。		
	むぎごはん				<u>こめ</u> むぎ			
	ごもくあつやきたまご		たまご とりにく もずく	にんじん たけのこ しいたけ	さとう でんぷん			
	すきやきに		ぶたにく なんと やきどうふ	にんじん はくさい しらたき さやえんどう ねぎ	さとう			
	いとかまぼこのすましじる		かつおぶし さばぶし かまぼこ わかめ	しめじ ほうれんそう みつば				
	おさつスティック				さつまいも さとう あぶら			
20 火	こどもパン（小学校）	○	だっしふんにゅう	よしだちゅう リクエストきゅうしょく	こむぎこ さとう	今日は、吉田中学校のリクエスト給食です。きなこ揚げパンとお米のタルトは、不動の人気です。中学3年生は、卒業まであと少しです。残り少ない給食の時間を楽しく過ごしてほしいです。		
	きなこあげパン（中学校）		だっしふんにゅう きなこ				こむぎこ さとう あぶら	
	ミートボール		とりにく ぶたにく		たまねぎ しょうが		でんぷん あぶら さとう パンこ	
	スパゲティサラダ		まぐろ		レタス ブロッコリー にんじん		スパゲティ ドレッシング	
	コーンポタージュ		ぎゅうにゅう		たまねぎ とうもろこし クリームコーン		バター オリーブあぶら	
	おこめのタルト		たまご ぎゅうにゅう れんにゅう だっしふんにゅう				こむぎこ マーガリン さとう こめこ	
21 水	むぎごはん	○		まごわやさしい きゅうしょく	<u>こめ</u> むぎ	地場産物：こめ、さつまいも 今日は、まごわやさしい給食です。炒り鶏には、根っこの部分を食べる根菜がたくさん使われています。根菜は、食物繊維が多いので、おなかの掃除をしてくれます。		
	さけのごまやき				さけ		ごま	
	いりどり				とりにく		にんじん ごぼう こんにゃく しいたけ だいこん いんげん	こめあぶら さとも さとう
	さつまいものみそしる				にぼし なまあげ みそ わかめ		にんじん えのきたけ こまつな	さつまいも
22 木	むぎごはん	○			<u>こめ</u> むぎ	地場産物：こめ、きくらげ 春雨は、緑豆やじゃがいも、さつまいものでんぷんから作られています。スープに入れたり、サラダにしたり、炒め物でもおいしく食べられます。つるつるした食感を楽しんでください。		
	ちゅうかどんのぐ				ぶたにく あさり えび いか		にんにく しょうが たけのこ にんじん ピーマン しいたけ はくさい きくらげ	こめあぶら さとう でんぷん ごまあぶら
	あげぎょうざ				ぶたにく		キャベツ たまねぎ にら しょうが	こめあぶら さとう こむぎこ でんぷん
	はるさめスープ				なんと		たまねぎ えのきたけ にら	はるさめ ごまあぶら
23 金	スパゲティめん	○			スパゲティ オリーブあぶら	給食センターでは、新メニューを考え試作をしています。4000食を作る給食センターですので、作るのが難しいメニューがたくさんあります。知恵を出し合い誕生したのが、「まぜまぜナポリタン」です。		
	まぜまぜナポリタンのぐ				ウインナー		しょうが にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム ピーマン	オリーブあぶら
	チキンとやさいのスープ				とりにく		ごぼう にんじん たまねぎ だいこん はくさい ほうれんそう	こめあぶら
	フルーツヨーグルトあえ				クリーム ヨーグルト		もも みかん パイナップル ナタデココ	さとう

[献立予定表]

2026年 1月

富士吉田市学校給食センター

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	黄の仲間 熱や力の元になる	ひとくちメモ	
26月	わかめごはん	○	しもにしょう6-2 みやしたまりかさんのこんだて			地場産物：こめ 今日は、下二小6年生が考えた献立です。まりかさんより「私は、和食が大好きです。今回の献立の工夫は、栄養バランスを考えたことです。健康になれるように満足できるように考えました。」	
	しゃけ		わかめ		こめ		
	にくじゃが		さけ				
	なめこじる		ぶたにく	しょうが にんじん たまねぎ しらたき	こめあぶら じゃがいも さとう		
27火	そぼろパン	○	しもにしょう6-1 ごんしょうかんたさんのこんだて			今日は、下二小6年生が考えた献立です。かんたさんより「栄養をバランス良く取れるようにしました。野菜を多く取れるようにしました。洋風の給食にそろえました。おいしく食べられるようなメニューにしました。」	
	とりにくのマッシュポテトやき		だっしふんにゅう		こむぎこ さとう マーガリン		
	コールスローサラダ		とりにく		マヨネーズ マッシュポテト		
	ジュリアンスープ		にんじん キャベツ とうもろこし ブロッコリー	ドレッシング			
	セノビーゼリー		ベーコン	しょうが にんじん たまねぎ だいこん はくさい	オリーブあぶら		
28水	しんげんどりのごもくごはん	○	にゅうせいひん	レモンかじゅう	さとう	地場産物：こめ、さつまいも 今日は、山梨あじめぐりです。山梨県の食材をたくさん使いました。ご飯には、信玄鶏というブランド鶏と県産しいたけ。切り干し大根は、北杜市明野町の浅尾大根の切り干しです。豚汁には、山梨県のブランド豚のワイントン、富士吉田産のさつまいもを使いました。	
	さばのみそに		とりにく（しんげんどり） こうやどうふ	しいたけ こんにゃく にんじん えだまめ ごぼう	こめ こめあぶら さとう		
	きりぼしだいこんサラダ		さば みそ	やまなし あじめぐり きゅうしょく			
	とんじる		まぐろ	きりぼしだいこん（あさおだいこん） キャベツ	マヨネーズ ごま		
			ぶたにく（ワイントン） なまあげ みそ	しょうが にんじん たまねぎ しめじ しらたき ねぎ	こめあぶら さとも さつまいも		
29木	ごまパン	○	しもいちしょう6ねん こいでかずやさんのこんだて			今日は、下一小6年生が考えた献立です。かずやさんより「授業で習った赤・黄・緑の食材を意識して、栄養をバランスよくしっかり取れるような献立にするところがポイントです。給食でエネルギー、たんぱく質を取ることを意識しました。」	
	ハンバーグ		だっしふんにゅう		こむぎこ さとう ごま		
	ラタトゥイユ		ぶたにく とりにく	たまねぎ	でんぷん あぶら さとう		
	コンソメスープ		ぶたにく	にんにく たまねぎ なす きピーマン トマト	オリーブあぶら さとう		
30金	ごはん	○	しもにしょう6-3 わたなべひろなりさんのこんだて			地場産物：こめ 今日は、下二小6年生が考えた献立です。ひろなりさんより「しっかりと栄養素をバランス良く取れるようにした所やみんながしっかりと食べることができるようにと意識しました。」	
	チキンバジルやき		とりにく	にんにく バジル	パンこ オリーブあぶら		
	コンとほうれんそうのソテー			とうもろこし にんじん ほうれんそう	バター		
	けんちんじる		にぼし とりにく とうふ	ごぼう にんじん だいこん こんにゃく こまつな ねぎ	ごまあぶら		

※学校行事や材料の都合により、献立を変更する場合があります。

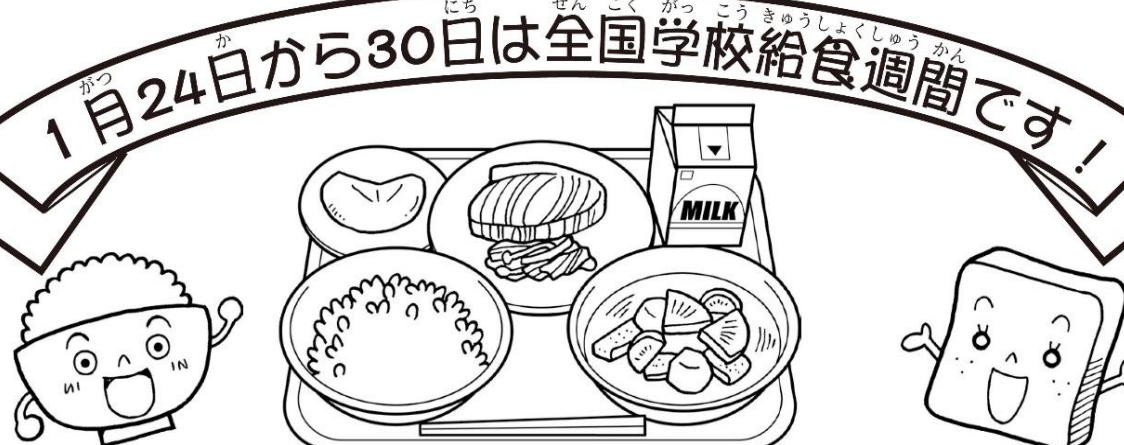
※メニューごとと使用材料を分類して表示しています。しかし微量の材料は記載してありません。また、食物アレルギーの有無は、この献立予定表では確認できません。

※生で提供する果物には、(生)と表記をしています。

※富士吉田地域使用の食材には、下線を引いています。

富士吉田市学校給食センター運営事業費については、北富士演習場関連特定事業(教育、スポーツ及び文化に関する事業:学校給食センター運営事業)として、防衛省の特定防衛施設周辺整備調整交付金が充てられています。)

1月24日から30日は全国学校給食週間です!



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。

小正月

1月15日あたりに、小正月を祝う風習が古くからあります。地域によつて違いますが、小正月には、繭玉などを飾ったり、左義長（どんど焼き）をしたり、小豆がゆなどを食べたりします。

