

※ 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 ※

今月の旬の食材: 大根・小松菜・白菜・里芋・キャベツ・根深ねぎ

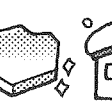
◆さかなの日は、ほねにきをつけて、よくかんでたべましょう◆

富士宮市立学校給食センター  
TEL: 0544-59-2131

| 日<br>曜<br>日   | 食<br>番<br>号 | こんだてめい            | は た ら き             |           |                        |                                                                        |                      | ちようみりよう・そのた                          | エネルギー<br>たんぱくし<br>しつ<br>しょうえん<br>たんずいけふつ        | みなさんへの<br>ひとこと                                                                           |                                |
|---------------|-------------|-------------------|---------------------|-----------|------------------------|------------------------------------------------------------------------|----------------------|--------------------------------------|-------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|
|               |             |                   | おもに体をつくる<br>ものになる食品 |           | おもに体の調子を整える<br>ものになる食品 |                                                                        | おもにエネルギーの<br>もとになる食品 |                                      |                                                 |                                                                                          |                                |
|               |             |                   | たんぱくしつ              | むきしつ      | カロテン                   | ビタミンC<br>食物せんい                                                         | たんずいけふつ              |                                      |                                                 |                                                                                          | ししつ                            |
| 1<br><br>(水)  | —           | ぎゅうにゅう            |                     | ★ぎゅうにゅう   |                        |                                                                        |                      |                                      | 667 kcal<br>28.4 g<br>25.8 g<br>1.6 g<br>91.3 g | 節分の献立です。病<br>気やけがをしないで<br>年が過ぎせるように<br>願いをこめました。福<br>豆は静岡産の抹茶・<br>キズナをまがした、<br>お茶めな大豆です。 |                                |
|               | —           | ごはん               |                     |           |                        |                                                                        | ★ごはん                 |                                      |                                                 |                                                                                          |                                |
|               | ①           | こうやどうふとやさいののもの    | とりにく ちくわ<br>こうやどうふ  |           | にんじん<br>いんげん           | ★だいこん<br>しいたけ<br>ごんにやく                                                 | じゃがいも<br>さとう         | こんごうけずりぶし さけ<br>しょうゆ                 |                                                 |                                                                                          |                                |
|               | ②           | ★いわしのかりかりあげ(200g) |                     | いわしかりかりあげ |                        |                                                                        |                      | だいずあぶら                               |                                                 |                                                                                          |                                |
|               | ③           | はくさいのそくせきづけ       |                     |           |                        | ★はくさい たくあん<br>きゅうり                                                     |                      | しお                                   |                                                 |                                                                                          |                                |
|               |             | ふくめめ              | ふくめめ                |           |                        |                                                                        |                      |                                      |                                                 |                                                                                          |                                |
| 2<br><br>(木)  | —           | ぎゅうにゅう            |                     | ★ぎゅうにゅう   |                        |                                                                        |                      |                                      | 545 kcal<br>27.1 g<br>13.1 g<br>2.6 g<br>78.2 g | ご飯は左、汁物は<br>右、おかずは奥の真<br>ん中。毎日正しく食<br>器を並べることがで<br>きていますか。                               |                                |
|               | —           | ごはん               |                     |           |                        |                                                                        | ★ごはん                 |                                      |                                                 |                                                                                          |                                |
|               | ②           | ★さけのしおやき          | しおさけ                |           |                        |                                                                        |                      |                                      |                                                 |                                                                                          |                                |
|               | ③           | ひじきとだいずのもの        | だいず<br>あぶらあげ        | ひじき       | にんじん<br>いんげん           | ごんにやく                                                                  | さとう                  | こめあぶら<br>しょうゆ                        |                                                 |                                                                                          |                                |
|               | ①           | とうふとたまねぎのみそしる     | ★とうふ みそ             | わかめ       | ★こまつな                  | たまねぎ<br>えのきだけ                                                          |                      | いりこ                                  |                                                 |                                                                                          |                                |
| 3<br><br>(金)  | —           | ぎゅうにゅう            |                     | ★ぎゅうにゅう   |                        |                                                                        |                      |                                      | 578 kcal<br>26.3 g<br>22.0 g<br>2.3 g<br>69.4 g | コーンシチューには、<br>給食センターで手づ<br>くりしたホワイトルウ<br>を使っています。                                        |                                |
|               | —           | パン                |                     |           |                        |                                                                        | ★パン                  |                                      |                                                 |                                                                                          |                                |
|               | 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<br>こむぎこ        | こめあぶら<br>バター                         |                                                 |                                                                                          | しお こしょう プイオン<br>しろワイン          |
|               | ③           | ツナいりフレンチサラダ       | まぐろあぶらづけ            |           | きいろピーマン                | ★キャベツ きゅうり                                                             |                      | フレンチドレッシング                           |                                                 |                                                                                          | しお                             |
|               | —           | ブルーベリージャム         |                     |           |                        |                                                                        | ブルーベリージャム            |                                      |                                                 |                                                                                          |                                |
| 6<br><br>(月)  | —           | ぎゅうにゅう            |                     | ★ぎゅうにゅう   |                        |                                                                        |                      |                                      | 654 kcal<br>29.7 g<br>18.3 g<br>3.2 g<br>89.7 g | ブルコギは日本のす<br>き焼きに近い料理と<br>言われています。肉<br>と野菜が一緒にとれ<br>るバランスの良い料<br>理です。                    |                                |
|               | —           | ごはん               |                     |           |                        |                                                                        | ★ごはん                 |                                      |                                                 |                                                                                          |                                |
|               | ②           | ブルコギ              | ぶたにく                |           | にんじん にら                | にんにく たまねぎ<br>しいたけ ★もやし<br>★ねぶかねぎ                                       | さとう でんぶん             | こめあぶら<br>ごま                          |                                                 |                                                                                          | しょうゆ さけ トウバンジャン                |
|               | ①           | わかめスープ            | ★とうふ                | わかめ       | ★はねぎ                   | たまねぎ                                                                   |                      | こんごうけずりぶし<br>がらスープ                   |                                                 |                                                                                          | さけ しょうゆ しお こしょう                |
|               | —           | おこめのムース           |                     |           |                        |                                                                        | おこめのムース              |                                      |                                                 |                                                                                          |                                |
| 7<br><br>(火)  | —           | ぎゅうにゅう            |                     | ★ぎゅうにゅう   |                        |                                                                        |                      |                                      | 636 kcal<br>24.4 g<br>17.5 g<br>2.5 g<br>92.3 g | 塩こんぶは、うまみ<br>のかたまりなので、<br>それ以上の味をつけ<br>なくても料理がおいし<br>く仕上がります。                            |                                |
|               | —           | ごはん               |                     |           |                        |                                                                        | ★ごはん                 |                                      |                                                 |                                                                                          |                                |
|               | ②           | みそかつ              | ひれかつ みそ             |           |                        | にんにく                                                                   | さとう                  | だいずあぶら<br>ごまあぶら<br>ごま                |                                                 |                                                                                          | しょうゆ さけ                        |
|               | ③           | キャベツのしおこんぶあえ      |                     | しおこんぶ     | ★こまつな                  | ★キャベツ                                                                  |                      | ごま                                   |                                                 |                                                                                          | しお                             |
|               | ①           | けんちんじる            | あぶらあげ<br>★とうふ       |           | にんじん<br>★はねぎ           | ★だいこん<br>★ごぼう                                                          | ★さといも                | だしこんぶ しょうゆ<br>こんごうけずりぶし<br>みりん さけ しお |                                                 |                                                                                          |                                |
| 8<br><br>(水)  | —           | ぎゅうにゅう            |                     | ★ぎゅうにゅう   |                        |                                                                        |                      |                                      | 627 kcal<br>26.6 g<br>26.8 g<br>2.9 g<br>71.4 g | ブルーは、すもも<br>の仲間です。鉄分が<br>豊富で食べてほしい<br>食材の一つです。食<br>べたことのない人も、<br>チャレンジしてみま<br>しょう。       |                                |
|               | —           | パン                |                     |           |                        |                                                                        | ★パン                  |                                      |                                                 |                                                                                          |                                |
|               | ①           | キーマカレー            | ぎゅうにく<br>ぶたにく       | チーズ       | にんじん<br>トマト            | たまねぎ しょうが<br>にんにく<br>グリーンピース                                           | カレールウ                | こめあぶら                                |                                                 |                                                                                          | しお カレー プイオン<br>チャツネ<br>ウスターソース |
|               | ③           | イタリアンサラダ          |                     |           | あかピーマン                 | ★キャベツ<br>きゅうり コーン                                                      |                      | イタリアンドレッシング                          |                                                 |                                                                                          | しお                             |
|               | —           | ほしブルー             |                     |           |                        | ほしブルー                                                                  |                      |                                      |                                                 |                                                                                          |                                |
| 9<br><br>(木)  | —           | ぎゅうにゅう            |                     | ★ぎゅうにゅう   |                        |                                                                        |                      |                                      | 659 kcal<br>27.2 g<br>17.3 g<br>2.3 g<br>95.6 g | キムチは発酵食品で<br>す。食欲を高めた消化<br>を助けます。からさを<br>調節していますが、<br>いかがですか。                            |                                |
|               | —           | むぎごはん             |                     |           |                        |                                                                        | ★むぎごはん               |                                      |                                                 |                                                                                          |                                |
|               | ①           | キムチチゲ             | ぶたにく みそ<br>やきどうふ    |           | にら<br>にんじん             | ★はくさい もやし<br>しょうが しらすた<br>えのきだけ<br>にんにく<br>★ねぶかねぎ<br>はくさいキムチ<br>りんごソース | さとう                  | こめあぶら<br>ごまあぶら<br>ごま                 |                                                 |                                                                                          | さけ しょうゆ トウバンジャン                |
|               | ③           | キャベツとえだまめのナムル     |                     | わかめ       |                        | ★キャベツ<br>えだまめ                                                          | さとう                  | ごまあぶら                                |                                                 |                                                                                          | しお しょうゆ す                      |
|               | —           | スイートポテト           |                     |           |                        |                                                                        | スイートポテト              |                                      |                                                 |                                                                                          |                                |
| 10<br><br>(金) | —           | ぎゅうにゅう            |                     | ★ぎゅうにゅう   |                        |                                                                        |                      |                                      | 601 kcal<br>25.9 g<br>16.1 g<br>2.3 g<br>82.1 g | 富士宮の食材をたく<br>さん使った「富士宮<br>の日給食」です。地<br>元の恵みに感謝して<br>いただきます。                              |                                |
|               | —           | うみゃーこめ(富士宮産コシヒカリ) |                     |           |                        |                                                                        | ★ごはん                 |                                      |                                                 |                                                                                          |                                |
|               | ②           | しらすあおさいりあつやきたまご   | ★あつやきたまご            |           |                        |                                                                        |                      |                                      |                                                 |                                                                                          |                                |
|               | ③           | もやしのおかかあえ         | かつおぶし               |           |                        | ★もやし きゅうり                                                              |                      | しお しょうゆ                              |                                                 |                                                                                          |                                |
|               | ①           | みやじる              | ★ぶたにく<br>★とうふ みそ    |           | にんじん<br>★はねぎ           | ★だいこん<br>ごんにやく                                                         | じゃがいも                | いりこ                                  |                                                 |                                                                                          |                                |
| 13<br><br>(月) | —           | ぎゅうにゅう            |                     | ★ぎゅうにゅう   |                        |                                                                        |                      |                                      | 573 kcal<br>29.7 g<br>17.2 g<br>2.9 g<br>74.3 g | 給食の前にはしっか<br>り手を洗いましょう。<br>パンの日は、パンを<br>直接手に持って食べ<br>るので、手の洗い方<br>に気を付けるようにし<br>ましょう。    |                                |
|               | —           | パン                |                     |           |                        |                                                                        | ★パン                  |                                      |                                                 |                                                                                          |                                |
|               | ②           | てりやきチキン           | とりにく                |           |                        |                                                                        | さとう                  | しょうゆ みりん さけ                          |                                                 |                                                                                          |                                |
|               | ③           | コーンポテト            | ベーコン                |           | パセリ                    | コーン                                                                    | じゃがいも                | こめあぶら                                |                                                 |                                                                                          | しお こしょう                        |
|               | ①           | オニオンスープ           | ぶたにく                |           | にんじん                   | にんにく たまねぎ<br>★セロリ                                                      |                      | オリーブオイル                              |                                                 |                                                                                          | こんごうけずりぶし しお<br>こしょう プイオン      |



富士宮の日



★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。