

※ 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 ※

寒い時期なので、体を温める汁ものや煮込みを
多めにしました。節分・富士山の日という行事に
ちなんだ給食を取り入れました。

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 曜 日	食 番 号	こんだてめい	は た ら き						ちやうみりよう・そた	エネルギー たんぱくし じつえん たんすいかぶつ	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				
			たんぱくしつ	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	ししつ			
(火)	14	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 にんにく しょうが	じゃがいも カレールウ	こめあぶら	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	671 kcal 39.8 g 20.4 g 2.5 g 94.1 g	深皿にご飯をよそ い、カレーをかけて 食べることができま す。今日のかいそ うサラダはこんにやく 入りです。
		② かいそうサラダ		かいそう		きゅうり コーン こんにやく			しお あおじそドレッシング		
		③ にゅうさんきんいりデザート		にゅうさんきん いりデザート							
		④ ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							
		⑤ めいごはん					★めいごはん				
(水)	15	① まつかぜやき	とりにく みそ			しょうが たまねぎ	でんぶん さとう	ごま	しょうゆ さけ	645 kcal 26.7 g 21.2 g 2.4 g 83.2 g	切り干し大根は保存 食です。大根を切っ て『干す』という保存 の仕方は、昔から伝 えられてきた生活の 知恵です。
		② きりぼしだいこんのもの	あぶらあげ		にんじん	きりぼしだいこん しいたけ	さとう	こめあぶら	さけ しょうゆ		
		③ キャベツとたまねぎのみそしる	★とうふ みそ	わかめ		たまねぎ ★キャベツ			いりこ		
		④ ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							
		⑤ めいごはん					★めいごはん				
(木)	16	① ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							
		② げんりょうパン					★パン				
		③ コールスローサラダ	たらふのフライ				★キャベツ きゅうり コーン	だいずあぶら	しお	609 kcal 30.2 g 22.9 g 2.5 g 70.5 g	ミネストローネは、お もにトマトを使ったイ タリアの野菜スー プです。使う野菜は 様々で日本の「みそ 汁」のようなもので す。
		④ ミネストローネ	とりにく だいず		にんじん トマト	にんにく たまねぎ ★キャベツ	さとう	オリーブオイル	トマトケチャップ プイ ヨン しお こしょう し るワイン		
		⑤ ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							
(金)	17	① ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう				★めいごはん			
		② うみゃーこめ(きぬむすめ)									
		③ ④ さばのしおやき	しおさば	ふるさと給食の日						646 kcal 25.3 g 21.3 g 2.2 g 83.8 g	さつまいもは、鶏肉 を使った具だくさん のみそ汁のことです。 富士宮の野菜をたっ ぷり使って作りました。
		⑤ はくさいのごまびたし	かつおぶし		★ごまつな	★はくさい		ごま	しお しょうゆ		
		⑥ さつまじる	とりにく みそ		にんじん ★はねぎ	しょうが ★ごぼう ★だいこん こんにやく	じゃがいも	こめあぶら	こんごうけずりぶし さけ しお		
(月)	20	① ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう				★わかめごはん			
		② わかめごはん									
		③ けんないさんだいずコロッケ	★だいずコロッケ					だいずあぶら		616 kcal 18.9 g 17.4 g 2.0 g 93.6 g	静岡県でとれた大豆 (フクユタカ)で作 った大豆コロッケで す。大豆の風味を味 わってほしいのでソ ースはつけていま せん。
		④ ごもくきんぴら			にんじん いんげん	★ごぼう れんこん こんにやく	さとう	こめあぶら ごま	しょうゆ みりん		
		⑤ だいこんとうふのみそしる	あぶらあげ みそ とうふ		★はねぎ	たまねぎ ★だいこん			いりこ		
(火)	21	① ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							
		② うどん					★うどん				
		③ きつねうどんつゆ	とりにく		にんじん	しいたけ たまねぎ えのきだけ ★ねぶかねぎ	さとう		だしこんぶ みりん しょう ゆ しお こんごうけずり ぶし さけ	644 kcal 32.5 g 17.8 g 3.2 g 79.5 g	今年度最後の麺は、 きつねが大好きだと 言われている「油揚 げ」が入ったきつね うどんです。
		④ きつねあげ	あじつきあぶらあげ					ごま			
		⑤ ごぼうサラダ			にんじん	ごぼう きゅうり	さとう	マヨネーズ	しお こしょう しょう ゆ		
(水)	22	① ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							
		② めいごはん					★めいごはん				
		③ ぎゅうどんのぐ	★ぎゅうにく なると		にんじん みつば	たまねぎ しらす	さとう		さけ しょうゆ みりん	655 kcal 29.7 g 16.5 g 3.7 g 93.2 g	富士宮産の牛肉で 作った牛丼です。感 謝の気持ちを込め ていただきます。
		④ はくさいのみそしる	★とうふ みそ あぶらあげ	わかめ		★はくさい ★ねぶかねぎ			いりこ		
		⑤ みかんゼリー					みかんゼリー				
(金)	24	① ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							
		② うみゃーこめ(きぬむすめ)					★めいごはん				
		③ ④ かつおのフライ	★かつおフライ	きゅうしよく ふじっぴー給食				だいずあぶら		667 kcal 29.8 g 21.2 g 3.7 g 92.5 g	富士山の日になん で、静岡県の食材 をたっぷり使った 献立です。かつお は静岡県を代表 する魚です。
		⑤ キャベツのかおりあえ			あおじそ	★キャベツ きゅうり			しお		
		⑥ かきたまじる	★たまご		★ごまつな	たまねぎ えのきだけ	でんぶん		こんごうけずりぶし だしこんぶ しょう ゆ さけ しお		
(月)	27	① ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							
		② パン					★パン				
		③ とりにくとポテトのチーズマヨネーズカップやき	とりにくさきみ	チーズ	パセリ	たまねぎ コーン	じゃがいも	マヨネーズ	しょうゆ しお こしょう	569 kcal 28.9 g 20.9 g 2.5 g 67.9 g	カップ焼きは給食 センターで一つづ つ具をのせてオー ブンで焼きます。鶏 のささみは、たんぱ く質が豊富で体を 作るものになりま す。
		④ ゆでブロッコリー			ブロッコリー				しお		
		⑤ やさいスープ	とりにく		にんじん ★ごまつな	たまねぎ ★キャベツ			こんごうけずりぶし しるワイン プイ ヨン しお こしょう しょう ゆ		
(火)	28	① ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							
		② めいごはん					★めいごはん				
		③ ぎょうざ(2こ)	ぎょうざ								
		④ はるさめサラダ			にんじん	きゅうり	はるさめ さとう	ごまあぶら	しお しょうゆ す	595 kcal 22.5 g 15.1 g 2.6 g 88.6 g	給食で使っている 春雨は、緑豆春雨 ではなく、国産の えんどう豆のでん ぶん春雨です。
		⑤ キムチクッパ	ぶたにく ★とうふ			にんにく しょうが ★だいこん きくら げ たけのこ ★も やし ★ねぶかね ぎ はくさいキム チ	さとう		さけ プイヨン しょう ゆ こしょう がら スープ ケイトン タン しお オイ スターソース		

★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さいをしようするよていです。