



令和 5 年度 2 月分学校給食献立予定表

※ 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料理を多めにしました。また、富士山の日にちなんでふじっぴー給食や、宮っ子オリジナル朝食コンクール特別賞を受賞した「味付きがんものお茶揚げ」も登場します。

Aコース

今月の旬の食材：大根・小松菜・白菜・里芋・キャベツ・根深ねぎ・ごぼう・いよかん

🍴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						エネルギーたんぱくしつしょく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	しつ			
1 (木)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					606 kcal 26.9 g 24.9 g 1.6 g 88.4 g	高野豆腐とは、豆腐を冷凍してから乾燥させた、保存食のことです。高野山が発祥の地であることが、名前の由来です。	
	-	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 こうやどうふ		にんじん いんげん	★だいこん しいたけ こんにやく	じゃがいも さとう	こんにゃくすりばし さけ しょうゆ			
	②	🍴いわたしのカリカリあげ(2び)🍴		いわしの かりかりあげ				だいずあぶら			
	③	そくせきづけ				たくあん きゅうり ★はくさい		しお			
2 (金)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					553 kcal 22.1 g 15.8 g 2.4 g 81.4 g	今日の厚焼き玉子には、しらすとあおさが入っています。普段の厚焼き玉子とは違った味を楽しみましょう。	
	-	ごはん					☆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	ひじきとだいずのもの	だいず あぶらあげ	ひじき	にんじん いんげん	こんにやく	さとう	こめあぶら 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 えのきたけ		いりこ			
5 (月)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					555 kcal 26.0 g 21.6 g 2.3 g 71.7 g	コーンシチューには、給食センターで手づくりしたホワイトルブを使っています。	
	-	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 こむぎこ	こめあぶら バター しろワイン			しお しろしょう プイオン
	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 (火)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					551 kcal 23.5 g 16.2 g 1.7 g 84.3 g	たくさんの野菜を鶏肉としいたけのだしで煮ました。主菜と副菜両方の特徴を持っています。	
	-	ごはん					☆ごはん				
	①	とりにくとやさいののもの	とりにく ちくわ		にんじん いんげん	こんにやく しいたけ ★だいこん	じゃがいも さとう	こんにゃくすりばし さけ しょうゆ			
	③	ごぼうサラダ			にんじん	ごぼう きゅうり	さとう	ごま マヨネーズ			しお しろしょう しょうゆ
7 (水)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					588 kcal 22.9 g 19.6 g 1.7 g 85.4 g	今日は、宮っ子オリジナル朝食コンクールの特別賞受賞作品の「味付きがんものお茶揚げ」が登場します。	
	-	ごはん					☆ごはん				
	②	あじつきがんものお茶あげ	スイーツがんも		★お茶のは		こむぎこ	だいずあぶら しお			
	③	やさいのしおこんぶあえ		しおこんぶ	★こまつな	★キャベツ きゅうり		ごま しお			
	①	とんじる	☆ぶたにく ☆とうふ みそ		にんじん ★はねぎ	だいこん ごぼう こんにやく	じゃがいも	いりこ			
8 (木)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					585 kcal 30.3 g 19.4 g 2.1 g 76.6 g	今日は、富士宮の有名なB級グルメ、富士宮焼きそばです。肉かすと、いわしが入っているのが特徴です。	
	-	げんりょうパン					☆パン				
	②	ふじのみややきそば	ぶたにく	あおさのりいり いわしこ		★キャベツ	やきそばめん	こめあぶら にくかす			さけ ちゅうのうソース ウスターソース
	①	あさぎりたまごのスープ	とりにく ★たまご		パセリ にんじん	たまねぎ えのきたけ	でんぶ	こんにゃくすりばし しお しろワイン しろしょう プイオン			
9 (金)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					616 kcal 26.8 g 20.1 g 2.3 g 86.5 g	チゲとは、韓国語で「鍋」という意味です。寒い冬は、鍋料理がぴったりですね。	
	-	むぎごはん					☆むぎごはん				
	①	キムチチゲ	ぶたにく みそ やきどうふ		にんじん なら	りんご ★はくさい えのきたけ しょうが にんにく ★もやし しらす ★ねぶかねぎ はくさいキムチ	さとう	こめあぶら ごま ごまあぶら			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 えだまめ	さとう	ごまあぶら			しお しょうゆ す
	-	チョコクレープ					チョコクレープ				
13 (火)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					570 kcal 25.7 g 17.7 g 2.0 g 81.0 g	今日の給食は、富士宮市の魚であるにじますが登場します。地元の食材を味わっていただきます。	
	-	うみゃーこめ(富士宮産コシヒカリ)					☆ごはん				
	②	🍴にじますのたつたあげ🍴	★にじますの たつたあげ					だいずあぶら			
	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 ☆とうふ みそ		にんじん ★はねぎ	★だいこん こんにやく	じゃがいも	いりこ			
14 (水)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					558 kcal 31.6 g 15.9 g 2.8 g 76.9 g	給食の前にはしっかり手を洗いましょう。パンの日は、パンを直接手に持って食べるので、手の洗い方に気をつけましょう。	
	-	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 しろしょう			
	①	オニオンスープ	ぶたにく		にんじん	にんにく たまねぎ ☆セロリ		オリーブオイル こんにゃくすりばし プイオン しお しろしょう			
15 (木)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					594 kcal 23.5 g 16.2 g 2.4 g 93.3 g	深皿にご飯をよそい、カレーをかけて食べることが出来ます。今日のかいそうサラダはこんにやく入りです。	
	-	むぎごはん					☆むぎごはん				
	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 カレールー	こめあぶら			
	③	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			
16 (金)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					611 kcal 26.7 g 21.2 g 2.4 g 83.1 g	切り干し大根は保存食です。大根を切った『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。	
	-	ごはん					☆ごはん				
	②	まつかぜやき	とりにく みそ			しょうが たまねぎ	でんぶ さとう	ごま しょうゆ さけ しょうゆ			
	③	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			
	①	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			

★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。