

令和 4 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。

B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

🍀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						ちょうみりょう・そのた	エネルギー たんぱくし 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 ものになる食品		おもに体の調子を整える ものになる食品		おもにエネルギーの 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 食物せんい	たんすいかぶつ	ししつ			
(水)	1	— ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						578 kcal 26.3 g 22.0 g 2.3 g 69.4 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 ルウを使っていま 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	しお こしょう プイヨン 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					
(木)	2	— ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						667 kcal 28.4 g 25.8 g 1.6 g 91.3 g	節分の献立です。病 気やけがをしないい 年が過ごせるように 願いをこめました。 福豆は静岡産の抹茶 とキビ糖をまぶした。 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 こうやどうふ		にんじん いんげん	★だいこん しいたけ こんにゃく	じゃがいも さとう		こんごうけずりぶし さけ しょうゆ			
	② 🍀いわしのかりあげ(2匹)🍀		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 きゅうり			しお			
— ふくめめ	ふくめめ										
(金)	3	— ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						545 kcal 27.1 g 13.1 g 2.6 g 78.2 g	ご飯は左、汁物は 右、おかずは奥の真 ん中。毎日正しく食 器を並べることがで 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 あぶらあげ	ひじき	にんじん いんげん	こんにゃく	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 えのきだけ			いりこ			
(月)	6	— ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						627 kcal 26.6 g 26.8 g 2.9 g 71.4 g	ブルーは、すもも の仲間です。鉄分が 豊富で食べてほしい 食材の一つです。食 べたことのない人も、 チャレンジしてみま しょう。
	— パン					★パン					
	① キーマカレー	ぎゅうにく ぶたにく	チーズ	にんじん トマト	たまねぎ しょうが にんにく グリーンピース	カレールー	こめあぶら	しお カレーこ プイヨン チャップネ 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 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						
(火)	7	— ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						654 kcal 29.7 g 18.3 g 3.2 g 89.7 g	ブルコギは日本のす き焼きに近い料理と 言われています。肉 と野菜と一緒にとれ るバランスの良い料 理です。
	— ごはん					★ごはん					
	② ブルコギ	ぶたにく		にんじん なら	にんにく たまねぎ しいたけ ★もやし ★ねぶたかねぎ	さとう でんぶ	こめあぶら 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 からスープ 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					
(水)	8	— ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						636 kcal 24.4 g 17.5 g 2.5 g 92.3 g	塩こんぶは、うまみ のかたまりなので、 それ以上の味をつけ なくても料理がおい しく仕上がります。
	— 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 ごまあぶら 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 ★とうふ		にんじん ★はねぎ	★だいこん ★ごぼう	★さといも		だしこんぶ しょうゆ こんごうけずりぶし みりん さけ しお			
(木)	9	— ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						573 kcal 29.7 g 17.2 g 2.9 g 74.3 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 に気をつけるように しましょう。
	— 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	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 ★セロリ		オリーブオイル	こんごうけずりぶし しお こしょう プイヨン			
(金)	10	— ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						659 kcal 27.2 g 17.3 g 2.3 g 95.8 g	キムチは発酵食品で す。食欲を高め消化 を助けます。からさを 調節していますが、 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 やきどうふ		にら にんじん	★はくさい もやし しょうが しらすたき えのきたけ にんにく ★ねぶたかねぎ はくさいキムチ りんごソース	さとう	こめあぶら ごまあぶら 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 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					スイートポテ					
(月)	13	— ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						601 kcal 25.9 g 16.1 g 2.3 g 82.1 g	富士宮の食材をたく さん使った「富士宮 の日給食」です。地 元の恵みに感謝して 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 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 ★とうふ みそ		にんじん ★はねぎ	★だいこん こんにゃく	じゃがいも		いりこ			
(火)	14	— ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						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 様々な日本の「みそ 汁」のようなもので す。
	— げんりょうパン					★パン					
	② 🍀たらフライ🍀	たらのフライ					だいずあぶら				
	③ コールスローサラダ				★キャベツ きゅうり コーン		コールスロードレッシング	しお			
	① 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 しろワイン			



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						ちょうみりょう・そのた	エネルギー たんぱくし しつ しよくえん 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			
(水)	15	— ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						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。
	— 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			
	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			
	— 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								
(木)	16	— ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						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。
	— 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	でんぶん さとう	ごま	しょうゆ さけ			
	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			
(金)	17	— ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						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。
	— うどん					★うどん					
	① 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			
	② きつねあげ	あじつきあぶらあげ									
	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 こしょう しょうゆ			
(月)	20	— ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						646 kcal 25.3 g 21.3 g 2.2 g 83.8 g	さつま汁とは、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。
	— うみゃーこめ(きぬむすめ)					★ごはん					
	② 🍁さばのしおやき🍁	しおさば									
	③ はくさいのごまびたし	かつおぶし		★こまつな	★はくさい 口		ごま	しお しょうゆ			
	① 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			
(火)	21	— ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						616 kcal 18.8 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。
	— わかめごはん					★わかめごはん					
	② 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				
	③ 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			
	① だいこんとうとうのみそしる	あぶらあげ みそ とうふ		★はねぎ	たまねぎ ★だいこん			いりこ			
(水)	22	— ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						569 kcal 28.9 g 20.9 g 2.5 g 67.9 g	カップ焼きは給食セ ンターで一つずつ具 をのせてオープンで 焼きます。鶏のささ みは、たんぱく質が 豊富で体を作るもと になります。
	— パン					★パン					
	② 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			
	③ ゆでブロッコリー			ブロッコリー				しお			
	① やさいスープ	とりにく		にんじん ★こまつな	たまねぎ ★キャベツ			こんごうけずりぶし しろワイン ブイヨン しお こしょう しょうゆ			
24 (金)		お弁当の日									
(月)	27	— ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						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。
	— うみゃーこめ(きぬむすめ)					★ごはん					
	② 🍁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				
	③ キャベツのかおりあえ			あおじそ	★キャベツ きゅうり			しお			
	① かきたまじる	★たまご		★こまつな	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			
(火)	28	— ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						668 kcal 29.1 g 27.9 g 2.2 g 75.8 g	ハンガリアンシ チューの赤い色はパ プリカとトマトの赤で す。あっさりとして食 べやすいシチューで す。
	— パン					★パン					
	① ハンガリアンシチュー	ベーコン ぶたにく ぎゅうにく	★ぎゅうにゅう パスター チーズ	あおピーマン パプリカ トマト パセリ にんじん	たまねぎ	じゃがいも こむぎこ	こめあぶら	こしょう ブイヨン ケチャップ しお ちゅうのうソース			
	③ ウインナーとコーンのソテー	ウインナー			コーン えだまめ		こめあぶら	しお こしょう しょうゆ			
	— みかんジャム					みかんジャム					



☆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。