



令和 6 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たくさん取り入れました。

Bコース

今月の旬の食材：わかさぎ さわら ほうれん草 大根 小松菜 根菜ねぎ ブロッコリー ごぼう ブロッコリー 白菜 セロリ ぼんかん いよかん

富士宮市立学校給食センター
TEL: 0544-59-2131



🍴 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 🍴

日曜日	食番号	こんだてめい	はたらき						ちょうみりょう・その他	エネルギー たんぱく質 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 もとになる食品		おもに体の調子を整える もとになる食品		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			
3 (月)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						528 kcal 30.1 g 20.9 g 3.1 g 59.7 g	左の絵のようにミートソースパンの具とチーズをパンにのせて食べてみましょう。パンを少しへこませてからのせると食べやすいですよ。
	-	パン					★パン				
	②	ミートソースパンのぐ	☆ぶたにく	こんな風に食べてみてね	にんじん トマト パセリ	たまねぎ にんにく マッシュルーム	パンこ	オリーブオイル	しお こしょう ブイヨン あかワイン ウスターソース トマトケチャップ		
	①	ポトフ	ウインナー		にんじん	★キャベツ たまねぎ だいこん	じゃがいも	こんごうけずりぶし ブイヨン しお こしょう うすくちしょうゆ			
4 (火)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						569 kcal 25.7 g 18.1 g 1.9 g 81.8 g	豚すき煮には旬の白菜や根菜ねぎをたくさん使用しています。
	-	ごはん					★ごはん				
	①	ぶたすきに	☆ぶたにく やきどうふ		にんじん	しらたき はくさい ★ねぶかねぎ えのきたけ	さとう	こんごうけずりぶし さけ しょうゆ			
	③	ごぼうサラダ			にんじん	ごぼう きゅうり		マヨネーズ しお うすくちしょうゆ			
5 (水)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						624 kcal 21.3 g 19.3 g 2.0 g 97.4 g	今日のやさそばは、カレー粉を入れて、カレー風味の味付けにしました。具材も、いつもと少し変えています。
	-	げんりょうパン					★パン				
	①	カレーやさそば	☆ぶたにく ウインナー		にんじん あおピーマン	たまねぎ ★キャベツ	やさそばめん	こめあぶら	しお カレーこ ウスターソース ちゅうのうソース		
	②	フルーツのヨーグルトあえ		ヨーグルト		みかん バイン もも	さとう カクテルゼリー				
6 (木)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						550 kcal 30.3 g 14.4 g 2.6 g 77.7 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	ごもくまめ	だいず ちくわ とりく		にんじん さやいんげん	こんにやく しいたけ	さとう	こめあぶら	しょうゆ さけ		
7 (金)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						588 kcal 23.4 g 17.7 g 2.2 g 87.5 g	みそカツには、豆みそを使ってセンターで手作りしたみそだれをかけました。
	-	ごはん					★ごはん				
	②	みそカツ	ヒレカツ 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	しおもみやさい				★キャベツ きゅうり		しお			
10 (月)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						564 kcal 28.8 g 22.1 g 2.7 g 70.5 g	ハンバーグにかかっているデミグラスソースは、給食センターで手作りしています。
	-	パン					★パン				
	②	ハンバーグデミグラスソースかけ	ハンバーグ			たまねぎ トマト マッシュルーム	さとう	あかワイン デミグラスソース トマトケチャップ ちゅうのうソース			
	③	ゆでブロッコリー			ブロッコリー			しお			
12 (水)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						537 kcal 24.4 g 15.4 g 1.8 g 79.2 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しょう。
	-	ごはん					★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			
13 (木)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						610 kcal 24.6 g 20.3 g 2.1 g 84.7 g	チャブチェは韓国の料理です。ごはんが進む甘辛い味付けです。
	-	むぎごはん					★むぎごはん				
	②	チャブチェ	☆ぶたにく		にんじん にら	しょうが にんにく たまねぎ しいたけ	はるさめ さとう	こめあぶら ごまあぶら ごま	しょうゆ さけ みりん オイスターソース		
	①	うずらたまごいちゅうかスープ	うずらたまご	気をつけて食べよう		はくさい きくらげ たけのこ ★ねぶかねぎ		こんごうけずりぶし みりん ガラスープ ケイトンタン しお こしょう しょうゆ さけ			
14 (金)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						567 kcal 25.1 g 17.7 g 2.0 g 82.6 g	かきあげは給食センターで手作りしています。サクサクになるよう作り方を工夫しています。
	-	うどん					★うどん				
	②	やさいかきあげ			にんじん ★はねぎ	たまねぎ ごぼう	こむぎこ	だいずあぶら	しお		
	①	にくうどんつゆ	☆ぶたにく		にんじん ★こまつな	★ねぶかねぎ えのきたけ	さとう	だしこんぶ さけ しょうゆ こんごうけずりぶし みりん しお			
17 (月)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						537 kcal 25.8 g 16.8 g 1.8 g 74.7 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				
	③	🍷さわらのさいきょうやき🍷	さわらのさいきょうやき								
	②	きりぼしだいこんのにも	あぶらあげ		にんじん	★だいこん しいたけ	さとう	こめあぶら	さけ しょうゆ		
17 (月)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						537 kcal 25.8 g 16.8 g 1.8 g 74.7 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				
	③	🍷さわらのさいきょうやき🍷	さわらのさいきょうやき								
	②	きりぼしだいこんのにも	★たまご どうふ かまぼこ		★みつば	たまねぎ たけのこ	でんぶん	こんごうけずりぶし だしこんぶ さけ しお うすくちしょうゆ みりん			



令和 6 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たくさん取り入れました。

Bコース



今月の旬の食材：わかさぎ さわら ほうれん草 大根 小松菜 根深ねぎ ブロッコリー ごぼう ブロッコリー 白菜 セロリ ぼんかん いよかん

富士宮市立学校給食センター
TEL: 0544-59-2131

🌱 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 🌱

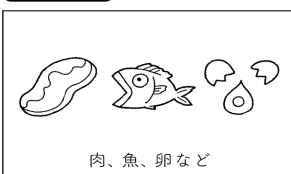
日曜日	食 番 号	こ ん だ て め い	は た ら き						ち ょう み り ょう・そ の た	エネルギー たんぱく質 しじょう しょくえん たんすいかぶつ	みなさんへの ひとこと	
			おもに体をつくる もとになる食品		おもに体の調子を整える もとになる食品		おもにエネルギーの もとになる食品					
			たんぱくしつ	むきしつ	カロテン	ビタミンC 食物せんい	たんすいかぶつ	ししつ				
18 (火)	-	ぎゅうにゆう		★ぎゅうにゆう							548 kcal 28.2 g 17.3 g 2.4 g 74.6 g	チゲとは、韓国語で「鍋」という意味です。寒い冬は、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 にら	りんご ★はくさい しめじ しょうが にんにく ☆もやし しらたき ★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			
19 (水)	-	ぎゅうにゆう		★ぎゅうにゆう							614 kcal 25.9 g 21.7 g 2.5 g 85.8 g	冷たい牛乳を飲みやすいようコーヒーストリー牛乳のもとをつめました。牛乳に入れて飲んでみましょう。
	-	パン						☆パン				
	①	コーンシチュー	とりこ	★ぎゅうにゆう	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	フレンチサラダ	ハム			はくさい きゅうり		フレンチドレッシング	しお			
20 (木)	-	ぎゅうにゆう		★ぎゅうにゆう							533 kcal 27.5 g 13.6 g 2.3 g 77.3 g	富士山の日にちなんだふじっぴー給食です。テーマ食材である静岡県産のかつおやチンゲン菜を使用しています。
	-	ごはん						☆ごはん				
	②	かつおとたまごのそぼろ	☆かつおフレーク ★たまごそぼろ			しょうが えだまめ	さとう		しょうゆ さけ			
	③	チンゲンサイのあえもの			にんじん ☆チンゲンサイ	☆もやし	さとう		しお しょうゆ			
21 (金)	-	だいこんのみそしる	☆とうふ みそ あぶらあげ		★はねぎ	★だいこん			いりこ			
	お弁当の日											
	-	ぎゅうにゆう		★ぎゅうにゆう								
	-	ごはん							☆ごはん			
25 (火)	-	ぎゅうにゆう		★ぎゅうにゆう							543 kcal 23.5 g 22.4 g 2.7 g 66.8 g	今日のオムレツにはかぼちゃと鶏肉が入っています。いつもと違ったオムレツを味わいましょう。
	-	パン						☆パン				
	②	パンパキンオムレツ	パンパキンオムレツ									
	③	イタリアンサラダ	まぐろあぶらづけ		ブロッコリー あかピーマン	きゅうり		イタリアンドレッシング	しお			
26 (水)	-	ぎゅうにゆう		★ぎゅうにゆう							604 kcal 27.3 g 26.1 g 2.2 g 86.3 g	今年度の宮つ子オリジナル朝食コンクールで特別賞を受賞した「目覚まし炒め」を給食用にアレンジしました。
	-	ごはん						☆ごはん				
	②	あじつきがんものおちやあげ	あじつきがんも		★おちやのは		こむぎこ	だいずあぶら	しお			
	③	めざましいため	ベーコン		にんじん あおピーマン	にんにく レモン		こめあぶら ごまあぶら ごま	しょうゆ			
27 (木)	-	ぎゅうにゆう		★ぎゅうにゆう							605 kcal 24.5 g 16.9 g 2.3 g 93.5 g	カレーと海藻サラダは人気の組み合わせです。さっぱりとした海藻サラダがカレーによく合いますね。
	-	むぎごはん						☆むぎごはん				
	①	チキンカレー	とりこ	スキムミルク	にんじん トマト	たまねぎ しょうが にんにく	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 ちゅうのソース			
	③	かいそうサラダ		かいそう		きゅうり コーン			しお あおじそドレッシング			
28 (金)	-	ぎゅうにゆう		★ぎゅうにゆう							563 kcal 24.9 g 17.2 g 2.6 g 80.3 g	ヤンニョムチキンは韓国の料理です。食べやすい辛さは控えめにしました。
	-	ごはん						☆ごはん				
	②	ヤンニョムチキン	とりこ			にんにく しょうが ★ねぶかねぎ	でんぶん さとう	だいずあぶら こめあぶら	しお さけ コチジャン さけ みりん トマトケチャップ			
	③	ナムル			にんじん ★こまつな	☆もやし		ごまあぶら ごま	しお しょうゆ			
29 (土)	-	ぎゅうにゆう		★ぎゅうにゆう							563 kcal 24.9 g 17.2 g 2.6 g 80.3 g	ヤンニョムチキンは韓国の料理です。食べやすい辛さは控えめにしました。
	-	ごはん						☆ごはん				
	②	わかめスープ	なると	わかめ		たまねぎ たけのこ しいたけ			こんごうけずりぶし ガラスープ ケイトンタン さけ しお こしょう しょうゆ			
	③	わかめスープ										

なぜをひいた時に 積極的にとりた栄養素

たんぱく質 を多く含む食品

炭水化物 を多く含む食品

ビタミンA を多く含む食品



肉、魚、卵など



米、めん、いもなど



レバー、にんじんなど

家族みんなで かせ予防を!

手洗いやうがいをする習慣を身につけて、家族でかせの予防対策をしましょう。



★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じょうぎいをしようするよといです。