



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」が登場します。

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・ごぼう・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 献 番 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 たんぱくし つしよえん 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 ものになる食品					
			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				
1 (木)	-	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ウ を使っています。	
	-	パン					★パン					
	①	コーンシチュー	とりこ	★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 ブイヨン 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				
2 (金)	-	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	とりこ 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		こんごうけずりぶし さけ しょうゆ			
	②	★いわしのかりかりあげ(2匹)★		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			
5 (月)	-	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			
6 (火)	-	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、いわしこ が入っているのが特 徴です。	
	-	げんりようパン					★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	とりこ ★たまご		パセリ にんじん	たまねぎ えのきたけ	でんぶ		こんごうけずりぶし しお しろワイン こしょう ブイヨン			
	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう								
7 (水)	-	ごはん					★ごはん			551 kcal 23.5 g 16.2 g 1.7 g 84.3 g	たくさん野菜を鶏 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。	
	①	とりこくやさいのもの	とりこ 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	さとう	ごま マヨネーズ	しお こしょう しょうゆ			
	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう								
	-	ごはん					★ごはん					
8 (木)	②	あじつきがんものおちゃあげ	スイーツがんも		★おちゃのは		こむぎこ	だいずあぶら	しお	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。	
	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			
	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう								
	-	パン					★パン					
9 (金)	②	てりやきチキン	とりこ				さとう		しょうゆ みりん さけ	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。	
	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 ★セロリ		オリーブオイ ル	こんごうけずりぶし ブイヨン しお こしょう			
	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう								
	-	むぎごはん					★むぎごはん					
13 (火)	①	キムチチゲ	ぶたにく みそ やきどうふ		にんじん いら	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	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。	
	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				
	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう								
	-	うみゃーこめ(富士宮産コシヒカリ)					★ごはん					
14 (水)	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		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 ましょう。	
	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			
	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう								
	-	うみゃーこめ(富士宮産コシヒカリ)					★ごはん					
15 (木)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						546 kcal 29.8 g 18.7 g 2.8 g 68.7 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。 す。	
	-	げんりようパン					★パン					
	②	★たらのフライ★	たらフライ					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	とりこ 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	しお こしょう ブイヨン しろワイン トマトケチャップ			
16 (金)	-	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	とりこ	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			
	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう								

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さいをしようするよていです。



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だふじっぴー給食や、宮っ子オリジナル朝食コンクール特別賞を受賞した「味付きがんとのお茶揚げ」が登場します。

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・ごぼう・いよかん

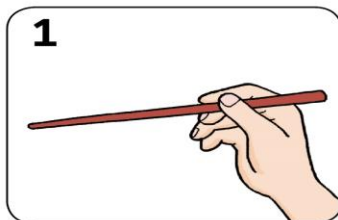
富士宮市立学校給食センター
TEL: 0544-59-2131

🍴 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 🍴

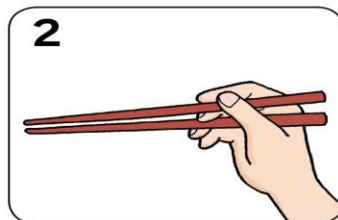
日曜日	食卓番号	こんだてめい	はたらき						ちょうみりょう・その他	エネルギー たんぱくし しつ しょくえん たんすいかぶつ	みなさんへの ひとこと	
			おもに体をつくる もとになる食品		おもに体の調子を整える もとになる食品		おもにエネルギーの もとになる食品					
			たんぱくしつ	むきしつ	カロテン	ビタミンC 食物せんい	たんすいかぶつ	ししつ				
19 (月)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							611 kcal 26.7 g 21.2 g 2.4 g 83.1 g	切り干し大根は保存食です。大根を切った『干す』という保存の仕方は、昔から伝えられ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	でんぶん 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する	☆とうふ みそ	わかめ		たまねぎ ★キャベツ			いりこ			
20 (火)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							534 kcal 30.7 g 18.8 g 2.3 g 66.4 g	今日の給食は、魚を洋風の味付けで焼きました。魚が苦手な人でも食べやすい味付けになっているので、まずは一口食べてみましょう。
	-	パン					☆パン					
	2	🍋あじのレモンパジルふうみ🍋	あじのレモンパジル ふうみ									
	3	イタリアンサラダ		チーズ	あかピーマン	★キャベツ コーン		イタリアンレタス	しお			
	1	やさいスープ	とりにく		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ しめじ	じゃがいも		こんごうけずりぶし しろワイン ブイオン しお しろこしょう			
21 (水)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							559 kcal 25.8 g 16.3 g 1.7 g 79.6 g	富士山の日にちなんだふじっぴー給食です。静岡県産のかつおやチンゲン菜、富士宮産の卵を使用しています。
	-	うみゃーこめ(きぬむすめ)					☆ごはん					
	2	🐟かつおとだいずとごぼうのあげに🐟	かつお だいず		あおピーマン にんじん	ごぼう	でんぶん さとう	だいずあぶら	しょうゆ みりん			
	1	かきたまじる	★たまご		チンゲンサイ	たまねぎ えのきたけ	でんぶん		こんごうけずりぶし しょうゆ だしこんぶ さけ しお			
	お弁当の日											
26 (月)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							575 kcal 25.1 g 18.3 g 2.7 g 81.8 g	今日は、寒い日にぴったりの煮込みカレー南蛮です。パンは、カレーをつけたリ、ツナサンドの具をはさんだり、いろいろな食べ方ができそうですね。
	-	げんりょうパン					☆パン					
	1	にこみカレーなんばん	ぶたにく かまぼこ		にんじん ★はねぎ	たまねぎ しめじ	さとう うどん カレーうどん でんぶん		こんごうけずりぶし しょうゆ しお みりん カレーこ			
	3	ツナサンドのぐ	まぐろあぶらづけ まぐろみずに			★キャベツ きゅうり		マヨネーズ	しお こしょう			
	2	いよかん				いよかん						
27 (火)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							580 kcal 24.8 g 21.2 g 2.2 g 75.9 g	さつまいもとは、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しました。
	-	うみゃーこめ(富士宮産コシヒカリ)					☆ごはん					
	2	🍌さばのしおやき🍌	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		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 こんにゃく	じゃがいも	こめあぶら	こんごうけずりぶし さけ しお			
28 (水)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							611 kcal 21.2 g 22.9 g 2.4 g 92.9 g	今日のごもくきんぴらには、ごぼう、にんじん、れんこんといった根菜類がたっぷり入っています。よく噛むことを意識してみましょう。
	-	わかめごはん					★わかめごはん					
	2	コロケ					コロケ	だいずあぶら				
	3	ごもくきんぴら	☆ぶたにく さつまあげ		にんじん いんげん	ごぼう れんこん こんにゃく	さとう	こめあぶら ごま	しょうゆ みりん			
	1	だいこんととうふのみそする	あぶらあげ みそ とうふ		★はねぎ	たまねぎ ★だいこん			いりこ			
29 (木)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							524 kcal 21.3 g 14.4 g 2.6 g 80.4 g	給食で使っている春雨は、緑豆ではなく、国産のえんどう豆のでんぶんで作られています。
	-	むぎごはん					☆むぎごはん					
	2	ぎょうざ(2こ)	ぎょうざ									
	3	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			
	1	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 ☆もやし はくさいキムチ たけのこ きくらげ ★ねぶかねぎ	さとう		さけ ブイオン しょうゆ しお こしょう がらスープ ケイトン オイスターソース			

やってみよう!

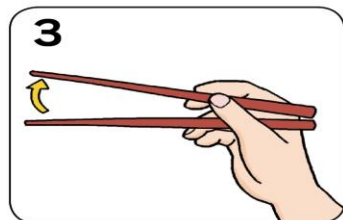
基本のはしの持ち方



上のはしは、正しい鉛筆の持ち方で軽く持ち、数字の1を書くように縦に動かしてみましょう。



下のはしは、親指のつけ根から、中指と薬指の間に通します。はし先はそろえましょう。



親指を支点にして、中指で上のはしを持ち上げ、上のはしだけを動かしましょう。

★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よくざいをしようするよていです。