



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



やさかなの日は、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						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					
			たんぱく質	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				
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				
	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					
	-	スライスチーズ		チーズ				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深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				
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	おさけのしおやき	しおざけ									
	③	ごもくめ	だいず ちくわ とりく		にんじん さやいんげん	こんにゃく 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 こまあぶら こま				
	③	しおもみやさ				★キャベツ きゅうり		しお				
10 (月)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					584 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す。		
	-	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 こまあぶら こま				
	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entan 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				
18 (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			
	-	ごはん					★ごはん					
19 (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			
	-	ごはん					★ごはん					
20 (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			
	-	ごはん					★ごはん					
21 (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			
	-	ごはん					★ごはん					
22 (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			
	-	ごはん					★ごはん					
23 (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			
	-	ごはん					★ごはん					
24 (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			
	-	ごはん					★ごはん					
25 (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			
	-	ごはん					★ごはん					
26 (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			
	-	ごはん					★ごはん					
27 (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			
	-	ごはん					★ごはん					
28 (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			
	-	ごはん					★ごはん					
29 (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			
	-	ごはん					★ごはん					
30 (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			
	-	ごはん					★ごはん					
31 (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			
	-	ごはん					★ごはん					

★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。



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

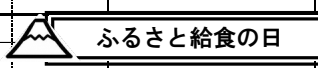
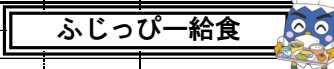
今月の旬の食材：わかさぎ さわら ほうれん草 大根 小松菜 根深ねぎ ブロッコリー ごぼう ブロッコリー 白菜 セロリ ぼんかん いよかん

富士宮市立学校給食センター
TEL: 0544-59-2131



わかさぎの日は、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					ちようみりよう・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牛乳のもとをつけました。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	とりにく	★ぎゅうにゆう	にんじん	たまねぎ コーン	じゃがいも にむぎこ	こめあぶら バター	しお こしょう ブイヨン しろワイン			
	③	フレンチサラダ	ハム			はくさい きゅうり		ごまあぶら マヨネーズ	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)	①	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		552 kcal 23.6 g 14.4 g 1.4 g 87.4 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。
	-	ぎゅうにゆう		★ぎゅうにゆう								
	-	ごはん					☆ごはん					
	①	こうどうふとやさいのにも	とりにく ちくわ こうどうふ		にんじん さやいんげん	★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			
22 (土)	②	わかさぎのフライ(2匹)		わかさぎのフライ				だいずあぶら			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。
	③	ぼんかん				ぼんかん						
	-	ちゅうのうソース							ちゅうのうソース			
	-	ぎゅうにゆう		★ぎゅうにゆう								
25 (火)	-	パン					☆パン				604 kcal 27.3 g 26.1 g 2.2 g 86.3 g	今年度の宮っ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。
	②	パンプキンオムレツ	パンプキンオムレツ									
	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			
	①	ミネストローネ	ウインナー だいず		にんじん トマト	たまねぎ セロリ ★キャベツ にんにく	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			
26 (水)	-	りんごジャム					りんごジャム				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。
	-	ぎゅうにゆう		★ぎゅうにゆう								
	-	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		★おちやは		こむぎこ	だいずあぶら	しお			
27 (木)	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		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。
	①	さつまじる	とりにく みそ		★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			
	-	ぎゅうにゆう		★ぎゅうにゆう								
	-	むぎごはん					☆むぎごはん					
28 (金)	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 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 あかワイン チャツネ ちゅうのうソース		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。
	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			
	-	ぎゅうにゆう		★ぎゅうにゆう								
	-	ごはん					☆ごはん					
29 (土)	②	ヤンニョムチキン	とりにく			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		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。
	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			
	①	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			
	-	ぎゅうにゆう		★ぎゅうにゆう								

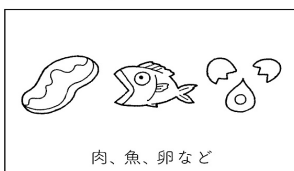


かぜをひいた時に 積極的にとりた栄養素

たんぱく質 を多く含む食品

炭水化物 を多く含む食品

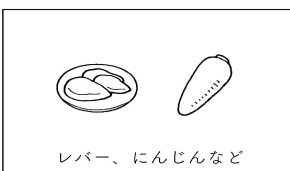
ビタミンA を多く含む食品



肉、魚、卵など



米、めん、いもなど



レバー、にんじんなど

★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。

家族みんなで かぜ予防を!

手洗いやうがいを
する習慣を身につけて、家族
でかぜの予防対策をし
ましょう。

