年度 2 月分学校給食献立予定表 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。

※ 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 ※

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 コード 富士宮市立学校給食センター TEL: 0544-59-2131

	Œ	さかなの日は、ほね	<u>なにきをつけて、よくかんでたべましょう 6%</u>						富士宮市立学校紹食センター TEL: 0544-59-2131		TIM
日	食缶番号	こんだてめい	おもに体をつくる もとになる食品		は た ら き 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		ちょうみりょう・そのた	エネルギーたんぱくしつししつ	みなさんへの
E 日			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	32307727 (07)2	しょくえんたんすいかぶつ	ひとこと
		ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						1	
ŀ	-	パン	<i>₽</i> }}}_ <u>−</u>	<u> </u>		 	☆パン	<u> </u>	1 45 -1 . 7 -7 /->	528 kcal	左の絵のようにミ ソースパンの具と
3	2	ミートソースパンのぐ		な風にくてみてね	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	30.1 g 20.9 g	チーズをパンにの て食べてみましょ
月)	1		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	59.7 g	パンを少しへこま てからのせると食 やすいですよ。
_	-	スライスチーズ		チーズ				<u> </u>		<u> </u>	
ŀ	_	ぎゅうにゅう ごはん		★ぎゅうにゅう		1	☆ごはん			569 kcal	
-			A **+-1-/			しらたき はくさい			- / プラルギリント ナル	25.7 g 18.1 g	豚すき煮には旬(菜や根深ねぎを)
4	1	ぶたすきに	☆ぶたにく やきどうふ		にんじん	★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	1.9 g 81.8 g	さん使用している
H	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	01.0 g	
· (/	_	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						1	
F		げんりょうパン		ACIP STEEPS			☆パン			624 kcal	今日のやきそば カレー粉を入れて カレー風味の味く にしました。具材 いつもと少し変え
f	①	カレーやきそば	☆ぶたにく		にんじん	たまねぎ	りき る(げめ /	ールセンク	しお カレーこ	21.3 g 19.3 g 2.0 g 97.4 g	
5	U	אט ויפ נוג	ウインナー	<u> </u>	あおピーマン	★キャベツ	やきそばめん	こめあぶら	ウスターソース ちゅうのうソース		
K)	2	フルーツのヨーグルトあえ		ヨーグルト		みかん パイン もも	さとう カクテルゼリー				います。
7	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							
	-	ごはん					☆ごはん			550 kcal 30.3 g 14.4 g	ご飯は左、汁物 右、おかずは奥
6	2	<u> </u>	しおざけ	<u> </u>		<u> </u>		<u> </u>			ん中。毎日正し
()	3	ごもくまめ	だいず ちくわ とりにく		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	2.6 g 77.7 g	器を並べることが
\ <u>\</u>	(1)	あつあげのみそしる	みそ あつあげ			たまねぎ			いりこ	-	2 (0.27 %)
	_	ぎゅうにゅう	,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,	★ぎゅうにゅう	X = 0 0.	1001100			- ,-		
ŀ	-	ごはん					☆ごはん	İ		588 kcal 23.4 g 17.7 g 2.2 g 87.5 g	みそカツには、豆 そを使ってセンタ で手作りしたみ れをかけました。
	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	しょうゆ さけ		
1	2	07 (XX)					627	ごま	الع الالالالا		
	3	しおもみやさい				★キャベツ きゅうり			しお		
金)	1)	けんちんじる	☆とうふ * ごこ * ぱ		にんじん	★だいこん ごぼう	じゃがいも		こんごうけずりぶし		
+	_	ぎゅうにゅう	あぶらあげ	★ぎゅうにゅう	★はねぎ	<u> </u>		 	みりん さけ しお しょうゆ	<u> </u>	
ŀ		パン		★ ラかいにかり		 	☆パン	<u> </u>		<u> </u>	
f						+ + + + + 1 - 1	X2	İ	あかワイン デミグラスソース	564 kcal 28.8 g 22.1 g	ハンバーグにか
0	2	ハンバーグデミグラスソースかけ	ハンバーグ	i i		たまねぎ トマト マッシュルーム	さとう		トマトケチャップ ちゅうのうソース		ているデミグラス
Ť	3	ゆでブロッコリー			ブロッコリー				しお	2.7 g 70.5 g	スは、給食センタ
∄)	•	15-20				たまねぎ			こんごうけずりぶし ブイヨン	70.0 5	
	(1)	やさいスープ	ベーコン		にんじん	★キャベツ			しろワイン しお こしょう しょうゆ		
	-	18		★ぎゅうにゅう			F			1	<u> </u>
		ぎゅうにゅう		メミゆンにゆう		1	1 11		- ウル		
	-	ぎゅうにゅう ごはん		* こゆりにゆり			☆ごはん	- 昌口	宮の日	- 537 kcal	今日の給食は、
2	2		★にじますのたつた あげ				☆ごはん	畠工 だいずあぶら	宮の日		宮市の魚である
2	2	ごはん <u>&にじますのたつたあげる</u>	あげ			☆もやし きゅうり	☆ごはん	1		24.4 g 15.4 g 1.8 g	宮市の魚である ますが登場しま
	3	ごはん <u>ぴにじますのたつたあげる</u> もやしのおかかあえ	あげ ☆かつおぶし		にんじん	☆もやし きゅうり ★だいこん		1	しお しょうゆ	24.4 g 15.4 g	宮市の魚である ますが登場しま 地元の食材を味
	② ③ ①	ごはん &!=じますのたつたあげる もやしのおかかあえ みやじる	あげ		にんじん ★はねぎ	ł	☆ごはん じゃがいも	1	しお しょうゆ	24.4 g 15.4 g 1.8 g	宮市の魚である ますが登場しま 地元の食材を味
	② ③ ①	ごはん めにじますのたつたあげめ もやしのおかかあえ みやじる ぎゅうにゅう	あげ ☆かつおぶし ★ぶたにく			★だいこん	じゃがいも	1	しお しょうゆ	24.4 g 15.4 g 1.8 g	宮市の魚である ますが登場しま 地元の食材を味
	② ③ ①	ごはん &!=じますのたつたあげる もやしのおかかあえ みやじる	あげ ☆かつおぶし ★ぶたにく			★だいこん		だいずあぶら	しお しょうゆ	24.4 g 15.4 g 1.8 g 79.2 g	宮市の魚であるますが登場しまかい登場しまかではおを味ていただきましょ
水)	② ③ ① -	ごはん めにじますのたつたあげめ もやしのおかかあえ みやじる ぎゅうにゅう	あげ ☆かつおぶし ★ぶたにく		★はねぎ にんじん	★だいこん	じゃがいも	だいずあぶら こめあぶら こまあぶら	しお しょうゆ	24.4 g 15.4 g 1.8 g 79.2 g	宮市の魚である ますが登場しま 地元の食材を味 ていただきましょ チャプチェは韓間
	② ③ ① -	ごはん <i>③Iにますのたつたあげる</i> もやしのおかかあえ みやじる ぎゅうにゅう むぎごはん	あげ ☆かつおぶし ★ぶたにく ☆とうふ みそ	★ぎゆうにゅう	★はねぎ にんじん にら	★だいこん こんにゃく しょうが にんにく たまねぎ しいたけ	じゃがいも ☆むぎごはん はるさめ	だいずあぶら こめあぶら	しお しょうゆ いりこ (成立のほど(ゆちゃん) しょうゆ さけ みりん オイスターソース	24.4 g 15.4 g 18 g 79.2 g 610 kcal 24.6 g 20.3 g 2.1 g	宮市の魚であるますが登場しまいからであるますが登場しまいっただきましょっただきましょうです。 デャップチェは、単語では、は、は、単語では、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、
3	② ③ - - 2	ごはん <i>③Iにますのたつたあげる</i> もやしのおかかあえ みやじる ぎゅうにゅう むぎごはん	あげ ☆かつおぶし ★ぶたにく ☆とうふ みそ		★はねぎ にんじん にら	*だいこん こんにゃく しょうが にんにく たまねぎ しいたけ はくさい きくらげ	じゃがいも ☆むぎごはん はるさめ	だいずあぶら こめあぶら こまあぶら	しお しょうゆ しりこ	24.4 g 15.4 g 18 g 79.2 g	宮市の魚であるますが登場しまいたが登場しまいていただきましょっていただきましょうないできましょうない。
水)	② ③ ① - - ②	ごはん <i>ぬにじますのたつたあげ の</i> もやしのおかかあえ みやじる ぎゅうにゅう むぎごはん チャプチェ	あげ ☆かつおぶし ★ぶたにく ☆とうふ みそ	★ぎゆうにゅう	★はねぎ にんじん にら よう	★だいこん こんにゃく しょうが にんにく たまねぎ しいたけ はくさい きくらげ たけのこ ★ねぶかねぎ	じゃがいも ☆むぎごはん はるさめ	だいずあぶら こめあぶら こまあぶら	しお しょうゆ いりこ	24.4 g 15.4 g 18 g 79.2 g 610 kcal 24.6 g 20.3 g 2.1 g	宮市の魚であるますが登場しまいからであるますが登場しまいっただきましょっただきましょうです。 デャップチェは、単語では、は、は、単語では、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、
3	② 3 ① - - 2 ①	ごはん 必にますのたつたあげる もやしのおかかあえ みやじる ぎゅうにゅう むぎごはん チャプチェ うずらたまごいりちゅうかスープ	あげ ☆かつおぶし ★ぶたにく ☆とうふ みそ	★ぎゆうにゅう	★はねぎ にんじん にら	★だいこん こんにゃく しょうが にんにく たまねぎ しいたけ はくさい きくらげ たけのこ ★ねぶかねぎ	じゃがいも ☆むぎごはん はるさめ さとう	だいずあぶら こめあぶら こまあぶら	しお しょうゆ しりこ	24.4 g 15.4 g 18 g 79.2 g 610 kcal 24.6 g 20.3 g 2.1 g	宮市の魚であるますが登場しまいからであるますが登場しまいっただきましょっただきましょうです。 デャップチェは、単語では、は、は、単語では、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、
k) 3	② ③ ① - - ② ① -	ごはん 必にとますのたったあげる もやしのおかかあえ みやじる ぎゅうにゅう むぎごはん チャプチェ うずらたまごいりちゅうかスープ チョコクレープ	あげ ☆かつおぶし ★ぶたにく ☆とうふ みそ ☆ぶたにく	★ぎゅうにゅう 気をつけて食べ	★はねぎ にんじん にら よう	★だいこん こんにゃく しょうが にんにく たまねぎ しいたけ はくさい きくらげ たけのこ ★ねぶかねぎ	じゃがいも ☆むぎごはん はるさめ さとう	だいずあぶら こめあぶら こまあぶら	しお しょうゆ しりこ	24.4 g 15.4 g 1.8 g 79.2 g 610 kcal 24.6 g 20.3 g 2.1 g 84.7 g	宮市の魚であるますが登録人でいただきましょいただきましょいただきましょが、サイフ・ストがです。ごからは、大ヤブチェは韓に対していいない。
k) 3	② ③ ① - - ② ① -	ごはん 必にとますのたったあげる もやしのおかかあえ みやじる ぎゅうにゅう むぎごはん チャプチェ うずらたまごいりちゅうかスープ チョコクレープ ぎゅうにゅう	あげ ☆かつおぶし ★ぶたにく ☆とうふ みそ ☆ぶたにく	★ぎゅうにゅう 気をつけて食べ	★はねぎ にんじん にら よう	★だいこん こんにゃく しょうが にんにく たまねぎ しいたけ はくさい きくらげ たけのこ ★ねぶかねぎ	じゃがいも ☆むぎごはん はるさめ さとう チョコクレーブ	だいずあぶら こめあぶら こまあぶら	しお しょうゆ しりこ	24.4 g 15.4 g 1.8 g 79.2 g 610 kcal 24.6 g 20.3 g 2.1 g 84.7 g	宮市の魚をまであるまでの食物を関するできませた。
k) 3	2 3 1 - 2 1 - -	ごはん 必にとますのたつたあげる もやしのおかかあえ みやじる ぎゅうにゅう むぎごはん チャプチェ うずらたまごいりちゅうかスープ デョコクレープ ぎゅうにゅう うどん やさいかきあげ	あげ ☆かつおぶし ★ぶたにく ☆とうふ みそ ☆ぶたにく	★ぎゅうにゅう 気をつけて食べ	★はねぎ にんじん にら たう にんじん ★はねぎ	★だいこん こんにゃく しょうが にんにく たまねぎ しいたけ はくさい きくらげ たけのこ ★ねぶかねぎ	じゃがいも ☆むぎごはん はるさめ さとう チョコクレープ	だいずあぶら こめあぶら ごまあぶ ごま	しお しょうゆ いりこ しょうゆ さけ みりん オイスターソース 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	24.4 g 15.4 g 1.8 g 79.2 g 610 kcal 24.6 g 20.3 g 2.1 g 84.7 g	宮市が登場をでいたださません。
33 (5)	2 3 1 - 2 1 - -	ごはん めにじますのたつたあげめ もやしのおかかあえ みやじる ぎゅうにゅう むぎごはん チャプチェ うずらたまごいりちゅうかスープ チョコクレープ ぎゅうにゅう うどん	あげ ☆かつおぶし ★ぶたにく ☆とうふ みそ ☆ぶたにく	★ぎゅうにゅう 気をつけて食べ	★はねぎ にんじん にら よう ない にんじん ★はねぎ	★だいこん こんにゃく しょうが にんにく たまねぎ しいたけ はくさい きくらげ たけのこ ★ねぶかねぎ	じゃがいも ☆むぎごはん はるさめ さとう チョコクレープ	だいずあぶら こめあぶら ごまあぶ ごま	しお しょうゆ いりこ しょうゆ さけ みりん オイスターソース 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	24.4 g 15.4 g 1.8 g 79.2 g 610 kcal 24.6 g 20.3 g 2.1 g 84.7 g 567 kcal 25.1 g 17.7 g 20. g	宮市が登場しますでいたださままし、 「大平理でははご味んないない。」 「大平理ではない。」 「大平理ないない。」 「はいないないないないないないないないないないないないないないないないないないな
3 *	2 3 1 - 2 1 - - 2	ごはん 必にとますのたつたあげる もやしのおかかあえ みやじる ぎゅうにゅう むぎごはん チャプチェ うずらたまごいりちゅうかスープ デョコクレープ ぎゅうにゅう うどん やさいかきあげ	あげ ☆かつおぶし ★ぶたにく ☆とうふ みそ ☆ぶたにく	★ぎゅうにゅう 気をつけて食べ	★はねぎ にんじん よう かな。 にんじん ★はねぎ にんじん ★こまつな	★だいこん こんにゃく しょうが にんにく たまねぎ しいたけ はくさい きくらげ たけのこ ★ねぶかねぎ たまねぎ ごぼう ★ねぶかねぎ えのきたけ	じゃがいも ☆むぎごはん はるさめ さとう チョコクレーブ ☆うどん こむぎこ さとう	だいずあぶら こめあぶら ごまあぶら ごま	しお しょうゆ いりこ しょうゆ さけ みりん オイスターソース 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 しお	24.4 g 15.4 g 1.8 g 79.2 g 610 kcal 24.6 g 20.3 g 2.1 g 84.7 g 567 kcal 25.1 g 17.7 g 20. g	宮まかの魚をます。
33 (5)	② 3 1 - 2 0 2 1 3 1 3	ごはん 必にとますのたつたあげる もやしのおかかあえ みやじる ぎゅうにゅう むぎごはん チャプチェ うずらたまごいりちゅうかスープ デョコクレープ ぎゅうにゅう うどん やさいかきあげ	あげ ☆かつおぶし ★ぶたにく ☆とうふ みそ ☆ぶたにく	★ぎゅうにゅう 気をつけて食べ	★はねぎ にんじん よう かな。 にんじん ★はねぎ にんじん ★こまつな	★だいこん こんにゃく しょうが にんにく たまねぎ しいたけ はくさい きくらげ たけのこ ★ねぶかねぎ たまねぎ ごぼう	じゃがいも ☆むぎごはん はるさめ さとう チョコクレーブ ☆うどん こむぎこ さとう	だいずあぶら こかあぶら ごまあぶら ごま だいずあぶら	しお しょうゆ いりこ しょうゆ さけ みりん オイスターソース 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 にお 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	24.4 g 15.4 g 1.8 g 79.2 g 610 kcal 24.6 g 20.3 g 2.1 g 84.7 g 567 kcal 25.1 g 17.7 g 20. g	宮まかの魚をます。
33 (4	② 3 1 - 2 0 2 1 3 1 3	ごはん 必にとますのたったあげる もやしのおかかあえ みやじる ぎゅうにゅう むぎごはん チャプチェ うずらたまごいりちゅうかスープ ぎゅうにゅう うどん やさいかきあげ にくうどんつゆ いよかん	あげ ☆かつおぶし ★ぶたにく ☆とうふ みそ ☆ぶたにく	*ぎゅうにゅう 気をつけて食べ *ぎゅうにゅう	★はねぎ にんじん よう かな。 にんじん ★はねぎ にんじん ★こまつな	★だいこん こんにゃく しょうが にんにく たまねぎ しいたけ はくさい きくらげ たけのこ ★ねぶかねぎ たまねぎ ごぼう ★ねぶかねぎ えのきたけ	じゃがいも ☆むぎごはん はるさめ さとう チョコクレーブ ☆うどん こむぎこ さとう	だいずあぶら こめあぶら ごまあぶら ごま	しお しょうゆ いりこ しょうゆ さけ みりん オイスターソース 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 にお 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	24.4 g 15.4 g 1.8 g 79.2 g 610 kcal 24.6 g 20.3 g 2.1 g 84.7 g 567 kcal 25.1 g 17.7 g 2.0 g 82.6 g	宮まかの魚でします。ではいっただきましょうでは、いっただきましょうでは、いっただきましょうでは、いっただけで、カーカーのができます。いいないでは、いったが、いったが、いったが、いったが、いったが、いったが、いったが、いったが
k) 3 た) 4	2 3 1 - - 2 1 2 1 3	ごはん 必にとますのたったあげる もやしのおかかあえ みやじる ぎゅうにゅう むぎごはん チャプチェ うずらたまごいりちゅうかスープ ぎゅうにゅう うどん やさいかきあげ にくうどんつゆ いよかん ぎゅうにゅう	あげ ☆かつおぶし ★ぶたにく ☆とうふ みそ ☆ぶたにく	*ぎゅうにゅう 気をつけて食べ *ぎゅうにゅう	★はねぎ にんじん よう かな。 にんじん ★はねぎ にんじん ★こまつな	★だいこん こんにゃく しょうが にんにく たまねぎ しいたけ はくさい きくらげ たけのこ ★ねぶかねぎ たまねぎ ごぼう ★ねぶかねぎ えのきたけ	じゃがいも ☆むぎごはん はるさめ さとう チョコクレーブ ☆うどん こむぎこ さとう	だいずあぶら こかあぶら ごまあぶら ごま だいずあぶら	しお しょうゆ いりこ しょうゆ さけ みりん オイスターソース 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 にお 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	24.4 g 15.4 g 1.8 g 79.2 g 610 kcal 24.6 g 20.3 g 2.1 g 84.7 g 567 kcal 25.1 g 17.7 g 2.0 g 82.6 g	宮ま地で、
く) 33 マ) 44	2 3 1 - 2 - - 2 0 3 - - 3	ごはん 必にとますのたったあげる もやしのおかかあえ みやじる ぎゅうにゅう むぎごはん チャブチェ うずらたまごいりちゅうかスープ ぎゅうにゅう うどん やさいかきあげ にくうどんつゆ いよかん ぎゅうにゅう ごはん	あげ ☆かつおぶし ★ぶたにく ☆とうふ みそ ☆ぶたにく ☆ ぶたにく ☆ ぶたにく	*ぎゅうにゅう 気をつけて食べ *ぎゅうにゅう	★はねぎ にんじん よう かな。 にんじん ★はねぎ にんじん ★こまつな	★だいこん こんにゃく しょうが にんにく たまねぎ しいたけ はくさい きくらげ たけのこ ★ねぶかねぎ たまねぎ ごぼう ★ねぶかねぎ いよかん	じゃがいも ☆むぎごはん はるさめ さとう チョコクレーブ ☆うどん こむぎこ さとう	だいずあぶら こかあぶら ごまあぶら ごま だいずあぶら	しお しょうゆ いりこ しょうゆ さけ みりん オイスターソース 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 にお 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	24.4 g 15.4 g 1.8 g 79.2 g 610 kcal 24.6 g 20.3 g 2.1 g 84.7 g 567 kcal 25.1 g 17.7 g 2.0 g 82.6 g	宮ま地で、
3 (k)	2 3 1 - 2 - - 2 0 3 - - 3	ごはん 必にとますのたったあげる もやしのおかかあえ みやじる ぎゅうにゅう むぎごはん チャプチェ うずらたまごいりちゅうかスープ ぎゅうにゅう うどん やさいかきあげ にくうどんつゆ いよかん ぎゅうにゅう ごはん 必まわらのさいきようやきる きりぼしだいこんのにもの	あげ ☆かつおぶし ★ぶたにく ☆とうふ みそ ☆ぶたにく うずらたまご ☆ぶたにく	*ぎゅうにゅう 気をつけて食べ *ぎゅうにゅう	★はねぎ にんじん にら よう たんじん ★はねぎ にんじん ★こまつな	★だいこん こんにゃく しょうが にんにく たまねぎ しいたけ はくさい きくらげ たけのこ ★ねぶかねぎ たまねぎ ごぼう ★ねぶかねぎ いよかん	じゃがいも ☆むぎごはん はるさめ さとう ★うどん こむぎこ さとう	だいずあぶら こがあぶら こでまあぶら ごま だいずあぶら 33日曜日は「食	しお しょうゆ いりこ しょうゆ さけ みりん オイスターソース 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 たにこんぶ さけ しょうゆ こんごうけずりぶし みりん しお	24.4 g 15.4 g 1.8 g 79.2 g 610 kcal 24.6 g 20.3 g 2.1 g 84.7 g 567 kcal 25.1 g 17.7 g 20 g 82.6 g	かきあげは給食 ターで手作りして ます。サクサクに よう作り方をエチ

TEL: 0544-59-2131

※ 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 ※

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 ぽんかん いよかん ! 富士宮市立学校給食センター

					1+ +	トらき	_		TEE. 0044 03		
日	食缶番	こんだてめい	おもに体をつくる もとになる食品		は た ら き 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		ちょうみりょう・そのた	エネルギーたんぱくしつししつ	みなさんへの
翟日	号		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		しょくえん たんすいかぶつ	ひとこと
	_	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう		皮物に心い					
		むぎごはん					☆むぎごはん			1	1
18	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	්	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	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。
(火)	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		
	-	きゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							
	-	パン					☆パン			614 11	冷たい牛乳を飲みも
19	1	コーンシチュー	とりにく	★ぎゅうにゅう	にんじん	たまわぎ 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	614 kcal 25.9 g 21.7 g 2.5 g 85.8 g	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。
	3	フレンチサラダ	лд БА	日は		はくさい きゅうり		フレンエドレッ シング	1 +		
(水)	-	コーヒーぎゅうにゅうのもと	食育の	_			コーヒーぎゅうにゅうのもと				
	_	ぎゅうにゅう	NO.	★ぎゅうにゅう			1219 707 02	> 10	10 44 4		
	-	ごはん					☆ごはん	ふじつ	ぴー給食	522 Land	富士山の日にちなん
20	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	533 kcal 27.5 g 13.6 g	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るやチンゲン菜を使用しています。
	3	チンゲンサイのあえもの	1		にんじん ☆チンゲンサイ	☆もやし	さとう		しお しょうゆ	77.3 g	
(木)	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		
	_	ぎゅうにゅう	めからめい	★ぎゅうにゅう							
		ごはん		A C IF SICIFS			☆ごはん			1	高野豆腐とは、豆腐を冷凍してから乾燥させた、保存のことです。高野山が発祥の地であることが、名前の由来です。
	1	こうやどうふとやさいのにもの	とりにく ちくわ		にんじん	★だいこん	じゃがいも		こんごうけずりぶし さけ	552 kcal 23.6 g	
21			こうやどうふ		さやいんげん	しいたけ こんにゃく	さとう	10,.484 >0>	しょうゆ	14.4 g 1.4 g	
(金)	2	<i><u>のわかさぎのフライの(2び)</u></i> ぽんかん	-	わかさぎのフライ		ぽんかん		だいずあぶら		87.4 g	
		ちゅうのうソース				12701570			ちゅうのうソース		
	_	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					3,7,7,7		
	-	パン					☆パン			1	
25	2	パンプキンオムレツ	パンプキンオムレツ							543 kcal	今日のオムレツには かぼちゃと鶏肉が
	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	23.5 g 22.4 g 2.7 g 66.8 g	今年度の宮っ子オリジナル朝意としています。いつと違ったオムレツを味わいましょう。 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。
(火)	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		
İ	-	りんごジャム	-				りんごジャム				
	1	さゆうしゅう		★ぎゅうにゅう				Δ	ふるさと給食の日		
	-	ごはん					☆ごはん	<u> </u>	3-0CC442C74	귀	
26	2	あじつきがんものおちゃあげ	あじつきがんも		↑ おちゃのは		こむぎこ	だいずあぶら	しお	604 kcal 27.3 g 26.1 g 2.2 g 86.3 g	
	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	しょうゆ		
(水)		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	じゃがいも	こめあぶら	こんごうけずりぶし ざけ しお		
	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう		こんにゃく					カレーと海藻サラダ
		むぎごはん					☆むぎごはん			605 kcal 24.5 g	は人気の組み合わ
27	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 カレーこ あかワイン チャツネ ちゅうのうソース	16.9 g 2.3 g 93.5 g	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
(木)	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	. 55.5 g	ね。
		ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							
	-	ごはん					☆ごはん				
28	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	でんぷん 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	ヤンニョムチキンは 韓国の料理です。食 べやすいよう辛さは 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	2.6 g	
(金)	1	わかめスープ	なると	わかめ	1000	たまねぎ たけのこ しいたけ		-6	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	80.3 g	

かぜをひいた時に 積極的にとりたい栄養素

かぜをひいてしまったら、基礎体力をつけて抵抗力を高 める「たんぱく質」や、エネルギー源となる「炭水化物」、 のどや鼻などの粘膜を保護する「ビタミンA」などを積極 的にとりましょう。

たんぱく質 を多く含む食品





米、めん、いもなど

炭水化物 を多く含む食品





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

