

令和 2 年度 2 月分学校給食献立予定表

中コース

※ 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 ※

富士宮市立学校給食センター
TEL: 0544-59-2131

給食配膳例、食缶番号を必ず確認してから配膳しましょう。



日曜日	食缶番号	こんだてめい	はたらき						調味料・その他	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	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	無機質	カロテン	ビタミンC 食物繊維	炭水化物	脂質			
1 (月)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう					節分献立	799 kcal 30.4 g 27.5 g 2.9 g	2月2日は節分です。節分には、に おいの強い鰯を食べたり、飾ったりする ことで魔除けとする 言い伝えがあります。
	-	わかめご飯	よくかんで丸ごと 食べましょう。					☆わかめごはん			
	①	おでん	ぶたにく ちくわ さつまあげ うずらたまご	こんぶ		こんにやく だいこん	さとう じゃがいも	こんごうけずりふし さけ みりん しょうゆ			
	②	いわしの磯辺揚げ 3尾		いわしの いそべあげ				だいずあぶら			
	③	白菜のじゃこ和え	かつおけずりふし	旬の食材 小松菜	★こまつな ★にんじん	★はくさい	旬の食材 白菜	しお しょうゆ			
2 (火)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう					希望献立	862 kcal 37.4 g 26.8 g 4.3 g	3色そろった朝ごは んの摂取率の高 かった稲子小学校 の希望献立です。 楽しんでいただき ましょう。
	-	リンゴチップパン						☆リンゴチップパン			
	②	照り焼きチキン	とりにく				さとう	しょうゆ みりん さけ			
	③	野菜のドレッシング和え		旬の食材 ブロッコリー	★にんじん	★キャベツ きゅうり	さとう	サラダあぶら			
	①	クリームシチュー	ベーコン	だっしふんにゅう ★ぎゅうにゅう	ブロッコリー ★にんじん	たまねぎ ☆マッシュルーム	じゃがいも ホワイトルウ シチュールウ	こめあぶら なまクリーム			
3 (水)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう					708 kcal 26.7 g 24.2 g 3.0 g	みそ汁には、みそ と相性の良いいり こだしを使用してい ます。	
	-	ご飯	骨に注意しましょう。					☆ごはん			
	③	さばの塩焼き	しおさば	旬の食材 小松菜	★にんじん ★こまつな	★キャベツ	さとう	こめあぶら			
	②	キャベツとちくわの炒め煮	ちくわ				さとう	しお しょうゆ			
	①	豆腐とわかめのみそ汁	☆とうふ みそ	わかめ	★はねぎ	たまねぎ えのきたけ		いりこ			
4 (木)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう					722 kcal 26.3 g 17.6 g 2.7 g	みそカツはおとなりの 愛知県の名物料 理です。いつもと 違ったみその味を 味わいましょう。	
	-	ご飯						☆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			
	③	キャベツのかおり和え			旬の食材 大根	★キャベツ きゅうり しそ		しお			
	①	けんちん汁	あぶらあげ ☆とうふ		★はねぎ ★にんじん	だいこん ごぼう	★さといも	だしこんぶ みりん こんごうけずりふし さけ しお しょうゆ			
5 (金)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう					754 kcal 35.2 g 21.8 g 2.8 g	焼きそばだけでは 主食の量が不足し てしまうため、いつ もより小さめのパン がつきます。	
	-	減量パン						☆げんりようパン			
	②	富士宮焼きそば	ぶたにく	あおさ		★キャベツ	★めん	こめあぶら にくかす			
	①	玉子スープ	とりにく ★たまご		パセリ ★にんじん	たまねぎ えのきたけ	でんぶん	こんごうけずりふし しょうゆ しょうゆ しお しょうゆ			
	③	りんご				りんご					
8 (月)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう					732 kcal 27.1 g 12.6 g 2.4 g	食器やトレーに、食 べものがついてい ないか確認しまし ょう。きれいに返 してくれるとうれい です。	
	-	麦ご飯						☆むぎごはん			
	②	ねぎみそパオズ 3個	ねぎみそパオズ			きゅうり ☆もやし	さとう	ごまあぶら			
	③	もやしときゅうりの中華和え			★にんじん			しお しょうゆ す			
	①	なめこと春雨のスープ	ぶたにく		★にんじん	たけのこ なめこ ★ねぶかねぎ	でんぶん はるさめ	こんごうけずりふし さけ ケイトンタン しょうゆ しょうゆ しお			
9 (火)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう					729 kcal 34.6 g 20.2 g 2.1 g	幽庵焼きはしょうゆ などの調味料にゆ ずやカボスを入 れたたれにつけて焼 く料理。江戸時代 の美食家からこの 名がついたといわ れています。	
	-	ご飯	骨に注意しましょう。					☆ごはん			
	②	さわらの幽庵焼き	さわらの ゆうあんやき		★にんじん いんげん	こんにやく ごぼう	さとう	こめあぶら			
	③	五目きんぴら	ぶたにく さつまあげ			だいこん たけのこ しいたけ ★ねぶかねぎ	じゃがいもだんご	だしこんぶ さけ みりん こんごうけずりふし しょうゆ しお			
	①	芋団子汁	とりにく		★にんじん						
10 (水)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう					765 kcal 37.7 g 24.7 g 3.8 g	旬の白菜をスープ にしました。寒い時 期に体が温まりま す。	
	-	丸パン				旬の食材 根菜ねぎ	☆まるパン				
	②	ハンバーグのトマトソースかけ	ハンバーグ		トマト	たまねぎ ☆マッシュルーム	さとう	オリーブオイル			
	③	ごまドレッシングサラダ				★キャベツ きゅうり コーン		ごまドレッシング			
	①	白菜のスープ	とりにく		★にんじん パセリ	たまねぎ はくさい えのきたけ	旬の食材 白菜	こんごうけずりふし しょうゆ しょうゆ しお しょうゆ			
12 (金)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう					838 kcal 28.6 g 25.2 g 3.4 g	魚を丸ごと食べる と、カルシウムを多 くとすることができ ます。よくかんで骨に 注意して食べまし ょう。	
	-	麦ご飯	よくかんで丸ごと 食べましょう。					☆むぎごはん			
	①	ポークカレー	ぶたにく	だっしふんにゅう	★にんじん トマト	にんにく しょうが たまねぎ	じゃがいも カレールウ	こめあぶら			
	②	わかさぎのフリッター 3尾	旬の食材 わかさぎ	わかさぎのフリッター				だいずあぶら			
	③	海藻サラダ		かいそう		きゅうり		しお ノオイルあおじそドレッシング			

★マークは、静岡県内産、★マークは、富士宮産の食材を使用する予定です。

令和 2 年度 2 月分学校給食献立予定表

中コース

※ 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 ※

富士宮市立学校給食センター
TEL: 0544-59-2131

給食配膳例、食缶番号を必ず確認してから配膳しましょう。



日 曜 日	食 缶 番 号	こんだてめい	は た ら き						調味料・その他	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	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	無機質	カロテン	ビタミンC 食物繊維	炭水化物	脂質					
15 (月)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう					富士宮の日 	739 kcal 31.9 g 22.9 g 2.6 g	今日は月に1度の富士宮の日です。この時期に食べられる富士宮の食べ物を探してみましょう。		
	-	ご飯(う宮米)					★ごはん						
	②	鶏と玉子のそぼろ	とりにく ★たまご			しょうが	さとう	こめあぶら				さけ しょうゆ	
	③	小松菜のごま和え		旬の食材 小松菜		★こまつな	★もやし	さとう				ごま	しお しょうゆ
	①	宮汁	★ぶたにく みそ ★とうふ		★にんじん ★はねぎ	だいこん	じゃがいも					いりこ	
16 (火)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう		旬の食材 大根			763 kcal 38.1 g 23.5 g 2.7 g	給食の前には、しっかりと手を洗いましたか。パンの日は、パンを直接手に持って食べるので、手の洗い方に気を付けましょう。			
	-	パン					★パン						
	②	鮭のチーズマヨネーズカップ焼き	さけ	チーズ	★にんじん パセリ	たまねぎ		マヨネーズ			しょうゆ こしょう しお		
	③	フルーツミックス	骨に注意しましょう。			フルーツミックス							
	①	鶏肉と野菜のスープ	とりにく		★にんじん	たまねぎ ★キャベツ	じゃがいも				こんごうけずりぶし しろワイン プイオン こしょう しお		
17 (水)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう		旬の食材 根深ねぎ		旬の食材 白菜	ふるさと給食の日 	845 kcal 34.9 g 23.9 g 3.1 g	黒はんぺんは、静岡県の特産品です。今日は富士宮産のお茶を使ってお茶揚げにしました。		
	-	ご飯					★ごはん						
	①	豚すき煮	ぶたにく やきとうふ		★にんじん	しめじ はくさい ★ねぶかねぎ しらたき	さとう					こんごうけずりぶし さけ しょうゆ	
	②	黒はんぺんのお茶揚げ 2枚	★くろはんぺん	旬の食材 いよかん	★おちやのは		こむぎこ	だいずあぶら				しお	
	③	いよかん				★いよかん							
18 (木)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう		旬の食材 根深ねぎ			756 kcal 33.5 g 17.7 g 4.4 g	富士宮産の卵を使用した親子丼です。ご飯に具をかけて食べましょう。			
	-	ご飯					★ごはん						
	②	親子丼の具	とりにく かまぼこ ★たまご		★にんじん	★ねぶかねぎ しいたけ しらたき たまねぎ	さとう				さけ みりん しょうゆ		
	①	大根とえのきのみそ汁	あぶらあげ みそ	わかめ	★はねぎ	えのきたけ だいこん					いりこだし		
	-	いちごゼリー					いちごゼリー						
19 (金)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう		旬の食材 大根			2月21日は「食卓の日」 家族で食卓を囲みましょう。 	780 kcal 39.0 g 25.6 g 3.8 g	ひよこ豆はその名の通りひよこのような形をした豆です。栗のようにほくほくとした食感が特徴です。		
	-	パン					★パン						
	②	スコッチエッグ	スコッチエッグ	旬の食材 アロカシー	ブロッコリー	きゅうり コーン		コールスロートレッシング				しお	
	③	ブロッコリー入りコーンサラダ	まぐろあぶらづけ		★にんじん トマト パセリ	たまねぎ ★キャベツ セロリ にんにく	さとう ひよこめ じゃがいも	こめあぶら				しろワイン しお カレーこ こしょう プイオン	
	①	ひよこ豆のカレースープ	ぶたにく	毎月19日は 食育の日	旬の食材 セロリ							トマトケチャップ	
22 (月)	-	牛乳	骨に注意しましょう。	★ぎゅうにゅう		旬の食材 大根			ふじっぴー給食 	714 kcal 29.8 g 18.1 g 1.4 g	2月23日の富士山の日になんで、ふじっぴー給食を実施します。静岡県産の鰯をはじめ地元産の食材を多く取り入れた献立です。		
	-	ご飯				旬の食材 大根	★ごはん						
	②	鰯の竜田揚げ 2個	★さばのたつたあげ		★こまつな	★もやし	さとう	だいずあぶら					
	③	小松菜ともやしの和え物		旬の食材 小松菜		ごぼう だいこん えのきたけ ★ねぶかねぎ	じゃがいも	しお しょうゆ				だしこんぶ さけ こんごうけずりぶし みりん しょうゆ しお	
	①	鶏ごぼう汁	とりにく	旬の食材 根深ねぎ									
24 (水)	-	納豆	★なっとう						747 kcal 28.7 g 19.3 g 4.6 g	ぶりを、朝一番で調味料に漬け込み、照り焼きにしました。焦げないように火加減に注意しています。			
	-	牛乳		★ぎゅうにゅう		旬の食材 ぶり		★ごはん					
	-	ご飯	骨に注意しましょう。				さとう でんぶ				しょうゆ みりん さけ		
	②	ぶりの照り焼き	ぶり		★にんじん さやいんげん	だいこん こんにゃく		こんごうけずりぶし みりん しょうゆ					
	③	大根とこんにゃくのおかか煮	かつおけずりぶし	旬の食材 小松菜	★こまつな	たまねぎ しめじ	じゃがいも						
25 (木)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう				★しょくパン	850 kcal 36.9 g 32.5 g 3.3 g	まだまだ風邪などに注意しなければいけない時期です。クリームスープで体の中から温まりましょう。			
	-	食パン											
	①	白菜と肉団子のクリームスープ	ベーコン にくだんご	★ぎゅうにゅう だっしふんにゅう	パセリ	たまねぎ ★マッシュルーム はくさい	ホワイトルウ シチュールウ	こめあぶら なまクリーム			しろワイン しお こしょう プイオン		
	②	ミートオムレツ	ミートオムレツ		旬の食材 白菜	★キャベツ きゅうり コーン		イタリアンドレッシング			しお		
	③	イタリアンサラダ											
26 (金)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう				★いちごジャム	727 kcal 28.0 g 21.6 g 2.1 g	ごはんは左、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。			
	-	ご飯					★ごはん						
	②	メンチカツ	メンチカツ		★にんじん	★キャベツ	旬の食材 大根	だいずあぶら					
	③	キャベツとひじきの和風ドレッシング和え	まぐろあぶらづけ	ひじき		しいたけ だいこん こんにゃく ★ねぶかねぎ	さといも でんぶ	わふうドレッシング			しお		
	①	のっぺい汁	とりにく	旬の食材 根深ねぎ							だしこんぶ さけ こんごうけずりぶし みりん しょうゆ しお		
	-	中濃ソース						ちゅうのうソース					

食物繊維をたっぷりとりよう！

食物繊維は、腸内環境をととのえ、便秘の解消に役立つだけでなく、免疫力を高めます。ほかにもコレステロールの吸収をさまたげ、血糖値の急激な上昇をおさえるため、生活習慣病を防いでくれます。野菜、果物、豆、いも、海そう、きのこなどに多く含まれます。意識して食べましょう！



★マークは、静岡県内産、★マークは、富士宮産の食材を使用する予定です。