

寒い時期なので、体を温める汁ものや煮込みを
多めにしました。節分・富士山の日という行事に
ちなんだ給食を取り入れました。

今月の旬の食材: 大根・小松菜・白菜・里芋・キャベツ・根深ねぎ



🍌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🍌

富士宮市立学校給食センター
TEL: 0544-59-2131

日 曜 日	食 卓 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 炭水化物	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 (水)	ー	牛乳		★ぎゅうにゅう						695 kcal 33.5 g 18.7 g 4.2 g 94.2 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。
	ー	ごはん					☆ごはん				
	②	◆鯖の塩焼き◆	しおざけ								
	③	ひじきと大豆の煮物	だいず あぶらあげ	ひじき	にんじん いんげん	こんにゃく	さとう	こめあぶら	しょうゆ		
	④	豆腐と玉ねぎのみそ汁	☆とうふ みそ	わかめ	★こまつな	たまねぎ えのきだけ			いりこ		
2 (木)	ー	牛乳		★ぎゅうにゅう						801 kcal 34.6 g 27.1 g 3.3 g 105.4 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。
	ー	パン					☆パン				
	①	コーンシチュー	とりにく	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	ツナ入りフレンチサラダ	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		
	ー	ブルーベリージャム					ブルーベリージャム				
3 (金)	ー	牛乳		★ぎゅうにゅう						818 kcal 34.7 g 32.8 g 2.2 g 114.2 g	節分の献立です。病 気やけがをしないで1 年が過ぎるように 願いをこめました。福 豆は静岡産の抹茶と キビ糖をまぶした、 お茶めな大豆です。
	ー	ごはん					☆ごはん				
	①	高野豆腐と野菜の煮物	とりにく 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		
	②	◆鯛のカリカリ揚げ◆(3尾)		いわしかりかり あげ				だいずあぶら			
	③	白菜の即席漬け				★はくさい たくあん きゅうり			しお		
		福豆	ふくめ								
6 (月)	ー	牛乳		★ぎゅうにゅう						757 kcal 28.5 g 19.3 g 3.0 g 113.3 g	塩こんぶは、うまみ のかたまりなので、 それ以上の味をつけ なくても料理がおいし く仕上がります。
	ー	ごはん					☆ごはん				
	②	みそかつ	ひれかつ 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	キャベツの塩昆布和え		しおこんぶ	★こまつな	★キャベツ		ごま	しお		
	④	けんちん汁	あぶらあげ ☆とうふ		にんじん ★はねぎ	★だいこん ★ごぼう	★さといも		だしこんぶ しょうゆ こんごうけずりぶし みりん さけ しお		
7 (火)	ー	牛乳		★ぎゅうにゅう						848 kcal 34.9 g 32.9 g 4.1 g 106.0 g	ブルーンは、すもも の仲間です。鉄分が 豊富で食べてほしい 食材の一つです。食 べたことのない人も、 チャレンジしてみま しょう。
	ー	パン					☆パン				
	①	キーマカレー	ぎゅうにく ぶたにく	チーズ	にんじん トマト	たまねぎ しょうが にんにく グリーンピース	カレールウ	こめあぶら	しお カレーコ ブイヨン チャツネ ウスターソース		
	③	イタリアンサラダ			あかピーマン	★キャベツ きゅうり コーン		イタリアンドレッシング	しお		
	ー	干しブルーン				ほしブルーン					
8 (水)	ー	牛乳		★ぎゅうにゅう						764 kcal 34.1 g 19.7 g 3.8 g 109.0 g	ブルコギは日本のす き焼きに近い料理と 言われています。肉 と野菜が一緒にとれ るバランスの良い料 理です。
	ー	ごはん					☆ごはん				
	②	ブルコギ	ぶたにく		にんじん にら	にんにく たまねぎ しいたけ ☆もやし ★ねぶかねぎ	さとう でんぶ	こめあぶら ごま	しょうゆ さけ トウバンジャン		
	①	わかめスープ	☆とうふ	わかめ	★はねぎ	たまねぎ			こんごうけずりぶし がらスープ さけ しょうゆ しお こしょう		
	ー	お米のムース					おこめのムース				
9 (木)	ー	牛乳		★ぎゅうにゅう						715 kcal 30.0 g 17.9 g 2.6 g 101.0 g	富士宮の食材をたく さん使った「富士宮 の日給食」です。地 元の恵みに感謝して いただきます。
	ー	う宮米(富士宮コシヒカリ)					★ごはん				
	②	しらすあおさ入り厚焼き玉子	★あつやきたまご								
	③	もやしのおかか和え	かつおぶし			☆もやし きゅうり			しお しょうゆ		
	④	宮汁	★ぶたにく ☆とうふ みそ		にんじん ★はねぎ	★だいこん こんにゃく	じゃがいも		いりこ		
	ー	ひじきのり		ひじきのり							
10 (金)	ー	牛乳		★ぎゅうにゅう						753 kcal 36.8 g 20.7 g 3.8 g 104.2 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 に気をつけるようにし ましょう。
	ー	パン					☆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	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		
	④	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 しお こしょう ブイヨン		
13 (月)	ー	牛乳		★ぎゅうにゅう						771 kcal 31.6 g 19.0 g 2.8 g 116.0 g	キムチは発酵食品で す。食欲を高め消化 を助けます。からさを 調節していますが、 いかがですか。
	ー	麦ごはん					☆むぎごはん				
	①	キムチチゲ	ぶたにく みそ やきどうふ		にら にんじん	★はくさい もやし しょうが しらすた きのき にんにく ★ねぶかねぎ はくさいキムチ りんごソース	さとう	こめあぶら ごまあぶら ごま	さけ しょうゆ トウバンジャン		
	③	キャベツと枝豆のナムル		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		
	ー	スイートポテト					スイートポテト				

今月の旬の食材: 大根・小松菜・白菜・里芋・キャベツ・根深ねぎ



●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●

富士宮市立学校給食センター
TEL: 0544-59-2131

日 曜 日	食 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 炭水化物	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			
(火)	14	① 牛乳		★ぎゅうにゅう						767 kcal 30.9 g 23.7 g 2.9 g 102.9 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。
	② 松風焼き	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			
	③ 切り干し大根の煮物	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			
	④ キャベツと玉ねぎのみそ汁	★とうふ みそ	わかめ		たまねぎ ★キャベツ			いりこ			
	⑤										
(水)	15	① 牛乳		★ぎゅうにゅう						757 kcal 36.3 g 26.9 g 3.2 g 92.8 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。使う野菜は様々で日本の「みそ汁」のようなものです。
	② 減量パン					★パン					
	③ コールスローサラダ	たらのフライ					だいずあぶら	しお			
	④ ミネストローネ	とりにく 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	トマトケチャップ しょうゆ しょうゆ			
	⑤										
(木)	16	① 牛乳		★ぎゅうにゅう						830 kcal 44.2 g 22.4 g 3.0 g 124.4 g	深皿にご飯をよそい、カレーをかけて食べることが出来ます。今日のかわいいサラダはこんにやく入りです。
	② 麦ごはん					★むぎごはん					
	③ 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 にんにく しょうが	じゃがいも カレーパウダー	こめあぶら	しお しょうゆ カレー あかワイン チャツネ ちゅうのソース			
	④ 海藻サラダ		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			
	⑤ 乳酸菌入りデザート		にゅうさんきん いりデザート								
(金)	17	① 牛乳		★ぎゅうにゅう						709 kcal 20.4 g 18.9 g 2.1 g 111.6 g	静岡県でとれた大豆(フクユタカ)で作った大豆コロッケです。大豆の風味を味わってほしいのでソースはつけていません。
	② わかめごはん					★わかめごはん					
	③ 県内産大豆コロッケ	★だいずコロッケ					だいずあぶら				
	④ 五目きんぴら			にんじん いんげん	★ごぼう れんこん こんにやく	さとう	こめあぶら ごま	しょうゆ みりん			
	⑤ 大根と豆腐のみそ汁	あぶらあげ みそ とうふ		★はねぎ	たまねぎ ★だいこん			いりこ			
(月)	20	① 牛乳	2月20日は「食卓の日」 家族で食卓を囲みましょう。		★ぎゅうにゅう			★うどん		769 kcal 38.0 g 24.0 g 3.7 g 101.3 g	今年度最後の日は、きつねが大好きだとされている「油揚げ」が入ったきつねうどんです。
	② うどん										
	③ きつねうどんつゆ	とりにく		にんじん	しいたけ たまねぎ えのきたけ ★ねぶかねぎ	さとう		だしこんぶ みりん しょうゆ しお こんごうけずり さけ			
	④ きつね揚げ(2枚)	あじつきあぶらあげ									
	⑤ 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 しょうゆ しょうゆ			
(火)	21	① 牛乳		★ぎゅうにゅう						769 kcal 29.6 g 24.7 g 2.5 g 101.6 g	さつまいも汁とは、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ました。
	② う宮米(きぬむすめ)					★ごはん					
	③ 白菜の塩焼き	しおさば									
	④ 白菜のごまびたし	かつおぶし		★こまつな		ごま	しお しょうゆ				
	⑤ さつまいも	とりにく みそ		にんじん ★はねぎ	しょうが ★ごぼう ★だいこん こんにやく	じゃがいも	こめあぶら	こんごうけずり さけ しお			
(水)	22	① 牛乳		★ぎゅうにゅう						793 kcal 36.4 g 23.2 g 1.9 g 106.8 g	富士山の日にちなんで、静岡県の食材をたっぷり使った献立です。かつおは静岡県を代表する魚です。
	② う宮米(きぬむすめ)					★ごはん					
	③ 白菜の塩焼き	★かつおフライ					だいずあぶら				
	④ キャベツのかおり和え		あおじそ		★キャベツ きゅうり	きゅうりしよく	しお				
	⑤ かきたま汁	★たまご		★こまつな	たまねぎ えのきたけ	でんぶん		こんごうけずり だしこんぶ しょうゆ さけ しお			
(金)	24	① 牛乳		★ぎゅうにゅう						741 kcal 35.6 g 24.8 g 3.4 g 95.3 g	カップ焼きは給食センターで一つずつ具をのせてオーブンで焼きます。鶏のささみは、たんぱく質が豊富で体を作るものになります。
	② パン					★パン					
	③ 鶏肉とポテトのチーズマヨネーズカップ焼き	とりにくささみ	チーズ	パセリ	たまねぎ コーン	じゃがいも	マヨネーズ	しょうゆ しお しょうゆ			
	④ ゆでブロッコリー			ブロッコリー				しお			
	⑤ 野菜スープ	とりにく		にんじん ★こまつな	たまねぎ ★キャベツ			こんごうけずり しょうゆ しょうゆ しょうゆ			
(月)	27	① 牛乳		★ぎゅうにゅう						384 kcal 34.6 g 23.1 g 4.3 g 112.4 g	富士宮産の牛肉で作った牛丼です。感謝の気持ちを込めていただきます。
	② ごはん					★ごはん					
	③ 牛丼の具	★ぎゅうにく なると		にんじん みつば	たまねぎ しらたき	さとう		さけ しょうゆ みりん			
	④ 白菜のみそ汁	★とうふ みそ あぶらあげ	わかめ		★はくさい ★ねぶかねぎ			いりこ			
	⑤ みかんゼリー					みかんゼリー					
(火)	28	① 牛乳		★ぎゅうにゅう						787 kcal 26.7 g 23.7 g 2.8 g 112.0 g	餃子は中華料理の点心の一つです。小学校Aコースは焼き餃子、中学生は揚げ餃子でエネルギーアップしました。
	② 麦ごはん					★むぎごはん					
	③ 揚げ餃子(3個)	ぎょうざ					だいずあぶら				
	④ 春雨サラダ			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			
	⑤ 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 きくらげ たけのこ ★もやし はくさいキムチ ★ねぶかねぎ	さとう		さけ しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ オイスターソース しお			



★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ょくざいをしようするよていです。