



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、富士山の日になんだふじびー給食や、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」も登場します。

中コース

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、よくかんで食べましょう🍴

日曜日	食 告 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 もとなる食品		おもに体の調子を整える もとなる食品		おもにエネルギーの もとなる食品				
			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 (木)	- 牛乳		★ぎゅうにゅう							699 kcal 26.1 g 17.8 g 2.9 g 108.4 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 しらすあおさ入り厚焼き玉子	★あつやきたまご									
	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			
	① 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 えのきたけ			いりこ			
2 (金)	- 牛乳		★ぎゅうにゅう							781 kcal 34.2 g 26.7 g 3.2 g 109.9 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 プイオン 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			
	- ブルーベリージャム						ブルーベリージャム				
5 (月)	- 牛乳		★ぎゅうにゅう							787 kcal 33.9 g 32.0 g 2.2 g 119.1 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 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 鯛のかりかり揚げ(3尾)		いわしの かりかりあげ					だいずあぶら			
	③ 即席漬け				たくあん きゅうり ★はくさい			しお			
6 (火)	- 牛乳		★ぎゅうにゅう							683 kcal 25.8 g 22.0 g 1.9 g 100.5 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。
	- ごはん						☆ごはん				
	② 味付きがんものお茶揚げ	スイーツがんも		★おちゃのは		こむぎこ	だいずあぶら	しお			
	③ 野菜の塩昆布和え		しおこんぶ	★こまつな	★キャベツ きゅうり		ごま	しお			
	① 豚汁	☆ぶたにく ☆とうふ みそ		にんじん ★はねぎ	だいこん ごぼう こんにゃく	じゃがいも		いりこ			
7 (水)	- 牛乳		★ぎゅうにゅう							730 kcal 36.7 g 22.4 g 2.7 g 100.1 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。
	- 減量パン						☆パン				
	② 富士宮焼きそば	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 朝霧玉子のスープ	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		こんごうけずりぶし しお しろワイン こしょう プイオン			
	8 (木)	- 牛乳		★ぎゅうにゅう							
- ごはん							☆ごはん				
① 鶏肉と野菜の煮物		とりにく ちくわ		にんじん いんげん	こんにゃく 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			
9 (金)		- 牛乳		★ぎゅうにゅう							700 kcal 29.3 g 19.5 g 2.3 g 106.4 g
	- う宮米(富士宮産コシヒカリ)						★ごはん				
	② 虹鯉の童田揚げ	★にじまの たつたあげ						だいずあぶら			
	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			
	① 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			
13 (火)	- 牛乳		★ぎゅうにゅう							728 kcal 38.8 g 19.0 g 3.6 g 105.8 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。
	- 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			
	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 プイオン しお こしょう			
14 (水)	- 牛乳		★ぎゅうにゅう							764 kcal 31.9 g 21.9 g 2.8 g 115.2 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。
	- 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		にんじん には	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			
	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			
	- チョコクレープ						チョコクレープ				
15 (木)	- 牛乳		★ぎゅうにゅう							764 kcal 31.5 g 23.8 g 2.9 g 110.5 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 松風焼き	とりにく みそ			しょうが たまねぎ	でんぶ さとう	ごま	しょうゆ さけ しょうゆ			
	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			
	① 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			
16 (金)	- 牛乳		★ぎゅうにゅう							733 kcal 37.1 g 22.6 g 3.7 g 100.4 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。
	- 減量パン						☆パン				
	② 鯛のフライ	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	しお こしょう プイオン しろワイン トマトケチャップ			

★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 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「味付きがんものお茶揚げ」も登場します。

中コース

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

🍴 さかなの日は、ほねにきをつけて、よくかんで食べましょう 🍴

富士宮市立学校給食センター
TEL: 0544-59-2131



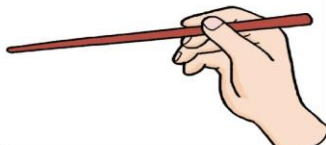
日 曜日	食 番 号	こんだてめい	は た ら き						調味料・その他	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩 炭水化物	みなさんへの ひとこと	
			おもに体をつくる もとになる食品		おもに体の調子を整える もとになる食品		おもにエネルギーの もとになる食品					
			たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC 食物繊維	炭水化物	脂質				
19 (月)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう					第三日曜日は「食卓の日」 家族で食卓を囲みましょう。 	744 kcal 27.8 g 18.2 g 2.7 g 123.8 g	深皿にご飯をよそい、カレーをかけて食べることが出来ます。今日のかいそうサラダはこんにやく入りです。	
	-	麦ごはん					☆むぎごはん					
	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 にんにく しょうが	じゃがいも カレールー	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	海藻サラダ		かいそう		きゅうり コーン こんにやく						しお あおそでドレッシング
20 (火)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう					734 kcal 35.4 g 17.0 g 3.4 g 114.0 g	白菜は、冬が旬の野菜です。炒め物や、おひたし、漬物など、様々な食べ方があります。今日は、みそ汁に入れました。		
	-	ごはん					☆ごはん					
	②	肉丼の具	☆ぶたにく なんと		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				
	①	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				
21 (水)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう					699 kcal 38.1 g 22.5 g 3.1 g 93.4 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	🍷鮭のレモンバジル風味🍷	あじのレモンバジル 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		イタリアンドレッシング			しお	
22 (木)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう					きゅうしよく ふじっぴー給食 	699 kcal 30.6 g 18.1 g 2.1 g 105.6 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。	
	-	う宮米(きぬむすめ)					☆ごはん					
	②	🍷豚と大豆と牛蒡の揚げ煮🍷	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	かきたま汁	★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 だしこんぶ さけ しお				しょうゆ
26 (月)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう					774 kcal 25.3 g 26.3 g 2.9 g 124.3 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てください。		
	-	わかめごはん					★わかめごはん					
	②	コロッケ					コロッケ	だいずあぶら				
	③	五目きんぴら	☆ぶたにく さつまあげ		にんじん いんげん	ごぼう れんこん こんにやく	さとう	こめあぶら ごま			しょうゆ みりん	
27 (火)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう					757 kcal 31.4 g 21.8 g 3.8 g 113.2 g	今日は、寒い日にぴったりな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。		
	-	減量パン					☆パン					
	①	煮込みカレー南蛮	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 カレールー でんぶん	こんごうけずりぶし しお みりん カレーこ			しょうゆ	
	③	ツナサンドの具	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	
28 (水)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう					ふるさと給食の日 	730 kcal 29.6 g 24.7 g 2.5 g 101.5 g	さつま汁とは、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。	
	-	う宮米(富士宮産コシヒカリ)					☆ごはん					
	②	🍷鮭の塩焼き🍷	さば					ごま				しお しょうゆ
	③	白菜のごま浸し	かつおぶし		こまつな	★はくさい						
29 (木)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう					856 kcal 35.2 g 33.3 g 3.2 g 111.5 g	ハンガリアンシチューの赤い色はパプリカとトマトの赤です。あっさりとして食べやすいシチューです。		
	-	パン					☆パン					
	①	ハンガリアンシチュー	ベーコン ぶたにく ぎゅうにく	★ぎゅうにゅう チーズ	あおピーマン パプリカ にんじん トマト パセリ	たまねぎ	じゃがいも こむぎこ	こめあぶら バター			こしょう ブイヨン しお ケチャップ ちゅうのうソース	
	③	ウインナーとコーンのソテー	ウインナー		コーン	えだまめ		こめあぶら			しお こしょう しょうゆ	
	-	みかんジャム						みかんジャム				

やってみよう!

基本のはしの持ち方

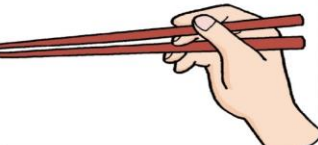


1



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。

2



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。

3



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。