



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。

中コース

今月の旬の食材： わかさぎ さわら ほうれん草 大根 小松菜 根菜ねぎ 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



🍴 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			
3 (月)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							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			713 kcal 30.1 g 20.4 g 2.2 g 108.5 g	
	①	豚すき煮	☆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		
4 (火)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							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。
	-	ごはん					☆ごはん			703 kcal 29.4 g 19.2 g 3.2 g 106.8 g	
	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 みりん トマトケチャップ		
	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		
5 (水)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							みそカツには、豆みそを使ってセンターで手作りのみそだれをかけました。
	-	ごはん					☆ごはん			737 kcal 27.6 g 19.7 g 2.5 g 115.6 g	
	②	みそカツ(2個)	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	しょうゆ さけ		
	③	塩もみ野菜				★キャベツ きゅうり			しお		
6 (木)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							今日のやきそばは、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。
	-	減量パン					☆パン			761 kcal 25.6 g 22.0 g 2.5 g 121.8 g	
	①	カレー焼きそば	☆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	やきそばめん	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		
	②	フルーツのヨーグルト和え		ヨーグルト		みかん パイン もも	さとう カクテルゼリー				
7 (金)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							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			694 kcal 36.4 g 15.9 g 3.1 g 103.7 g	
	②	🍣 鮭の塩焼き 🍣	しおざけ								
	③	五目豆	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		
10 (月)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							チャブチェは韓国の料理です。ごはんが進む甘い味付けです。
	-	麦ごはん					☆むぎごはん			758 kcal 29.2 g 22.1 g 2.4 g 112.9 g	
	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 ごまあぶら ごま	しょうゆ さけ みりん オイスターソース		
	①	うずら卵入り中華スープ	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 ケイトンタン しお こしょう しょうゆ さけ		
12 (水)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							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			762 kcal 36.8 g 27.5 g 3.5 g 101.0 g	
	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		
13 (木)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							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よう。
	-	ごはん					☆ごはん			682 kcal 29.3 g 17.5 g 2.3 g 106.4 g	
	②	🍣 虹鯉の竜田揚げ 🍣	★にじますのたつたあげ					だいずあぶら			
	③	もやしのおかか和え	☆かつおぶし			☆もやし きゅうり			しお しょうゆ		
14 (金)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							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			697 kcal 33.7 g 19.3 g 2.7 g 102.9 g	
	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		
17 (月)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							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			690 kcal 29.9 g 19.9 g 2.4 g 105.0 g	
	②	野菜かきあげ			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	肉うどんつゆ	☆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)	③	いよかん				いよかん					

★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 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。

中コース

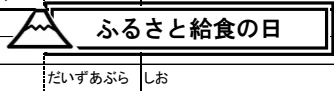
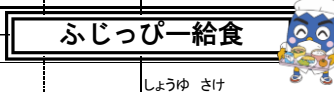
今月の旬の食材：わかさぎ さわら ほうれん草 大根 小松菜 根菜ねぎ ブロッコリー ごぼう ブロッコリー 白菜 セロリ ぼんかん いよかん

富士宮市立学校給食センター
TEL: 0544-59-2131



🍴 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 献 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)	18	- 牛乳		★ぎゅうにゅう						679 kcal 31.4 g 19.1 g 2.0 g 100.3 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 鯖の西京焼き	さわらのさいきょうやき									
	② 切り干し大根の煮物	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			
	① かきたま汁	★たまご とうふ かまぼこ		☆みつば	たまねぎ たけのこ	でんぶん		こんごうけずりぶし だしこんぶ さけ しお うすくちしょうゆ みりん			
(水)	19	- 牛乳		★ぎゅうにゅう						698 kcal 28.5 g 16.6 g 1.9 g 115.3 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 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			
	② わかさぎのフライ(3層)		わかさぎのフライ				だいずあぶら				
	③ ぼんかん				ぼんかん						
- 中濃ソース							ちゅうのうソース				
(木)	20	- 牛乳		★ぎゅうにゅう						796 kcal 32.3 g 26.0 g 3.3 g 116.6 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 フレンチサラダ	ハム			はくさい きゅうり		フレンチドレッシング	しお			
	- コーヒー牛乳のもと					コーヒーぎゅう にゅうのもと					
(金)	21	- 牛乳		★ぎゅうにゅう						684 kcal 34.1 g 15.4 g 2.8 g 104.3 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 鰹と玉子のそぼろ	☆かつおフレーク ★たまごそぼろ		にんじん ☆チンゲンサイ	☆もやし	さとう		しょうゆ さけ			
	③ チンゲン菜の和え物				☆もやし	さとう		しお しょうゆ			
	① 大根のみそ汁	☆とうふ みそ あぶらあげ		★はねぎ	★だいこん			いりこ			
(火)	25	- 牛乳		★ぎゅうにゅう						721 kcal 28.4 g 18.8 g 2.8 g 115.3 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。
	- 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 しょうが にんにく	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			しお あおじそドレッシング			
	- パン					☆パン					
(水)	26	- 牛乳		★ぎゅうにゅう						765 kcal 31.3 g 27.6 g 3.7 g 103.9 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。
	- パン					☆パン					
	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			
- りんごジャム					りんごジャム						
(木)	27	- 牛乳		★ぎゅうにゅう						754 kcal 32.3 g 29.9 g 2.4 g 113.8 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。
	- ごはん					☆ごはん					
	② 味付きがんものお茶揚げ	あじつきがんも		★おちやは		こむぎこ	だいずあぶら	しお			
	③ 目覚まし炒め	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 こまあぶら こま	しょうゆ			
	① 薩摩汁	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			
(金)	28	- 牛乳		★ぎゅうにゅう						724 kcal 35.8 g 22.0 g 3.3 g 99.9 g	みそラーメンには、ピリッと辛い塩味の中華炒めを組み合わせました。
	- 中華麺					☆ちゅうかめん					
	① みそラーメンスープ	ぶたにく なるとう ずらたまご みそ		にんにく しょうが コーン ☆もやし ★ねがねが	さとう		こんごうけずりぶし さけ ケイトンタン ガラスープ しょうゆ みりん しお こしょう				
	② ポークパオズ(2個)	ポークパオズ									
	③ チンゲン菜のピリ辛炒め			にんじん ☆チンゲンサイ	にんにく たけのこ		こめあぶら こまあぶら	トウバンジャン しお			



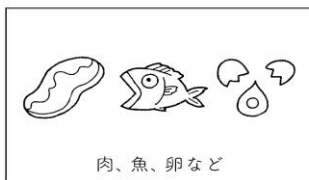
かぜをひいた時に 積極的にとりた栄養素

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

炭水化物 を多く含む食品

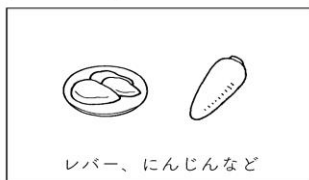
ビタミンA を多く含む食品



肉、魚、卵など



米、めん、いもなど



レバー、にんじんなど

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。



★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。