

# 令和 3 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 ※

今月の献立のポイントは「体を温める食事の工夫」です。寒い時期に食事で体の中から温めることができるように、煮込み料理を多く取り入れました。

## Aコース



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				ちょうみりょう・そた	エネルギー たんぱく質 しよくえん	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	むぎしつ	カロテン	ビタミンC 食物せんい				たんすいかがつ	しつ
1 (火)	-	ぎゅうにゆう		★ぎゅうにゆう				604 kcal 26.3 g 17.3 g 1.6 g	2月3日は節分です。節分には、厄除けのためにいわしの頭をかざる風習があるので、それにちなんで給食でもいわしをつきました。		
	-	ごはん				★ごはん					
	①	こうやどうふとやさいのもの	とりにく ちくわ とうやどうふ		★にんじん さやいんげん	★だいこん しいたけ こんにやく	じゃがいも さとう			こんごうけずりぶし さけ しょうゆ	
	②	いわしのいそべあげ(2び)	いわしのいそべあげ				旬の食材 大根			だいずあぶら	
2 (水)	-	ぎゅうにゆう		★ぎゅうにゆう				604 kcal 25.9 g 21.5 g 2.4 g	ぶりは今が旬の魚です。ぶりの脂には脳のはたらきをよくする成分が多く含まれています。		
	-	ごはん				★ごはん					
	②	ぶりのみりんやき	ぶりのみりんやき								
	③	ひじきのにもの	さつまあげ ひじき		★にんじん さやいんげん	こんにやく	さとう			こめあぶら しょうゆ	
3 (木)	-	ぎゅうにゆう		★ぎゅうにゆう				647 kcal 28.0 g 22.8 g 2.6 g	コーンシチューには、給食センターで手作りしたポテ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	★ぎゅうにゆう	★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 パター しろワイン	
	③	ツナいりフレンチサラダ	★まぐろあぶらづけ		きピーマン	★キャベツ きゅうり				フレンチドレッシング しお	
4 (金)	-	ぎゅうにゆう		★ぎゅうにゆう				606 kcal 28.7 g 16.2 g 3.2 g	ブルコギは日本のすきやきに近い料理といわれています。肉と野菜が一緒にとれるバランスの良い料理です。		
	-	ごはん				★ごはん					
	②	ブルコギ	★ぎゅうにく		にら ★にんじん	たまねぎ ☆もやし ★ねぶかねぎ しいたけ にんにく	でんぶん さとう			こめ こんごうけずりぶし さけ しょうゆ しお しょうゆ しょうゆ しょうゆ	
	①	わかめスープ	★とうふ	わかめ	★はねぎ	たまねぎ				からスープ	
7 (月)	-	ぎゅうにゆう		★ぎゅうにゆう				636 kcal 24.5 g 17.5 g 2.5 g	みそダレは給食センターで手作りしました。愛知県でよく食べられる豆みそが使われています。		
	-	ごはん				★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 こんごうけずりぶし しょうゆ さけ	
	③	キャベツのしおこんぶあえ	しおこんぶ	★こまつな	★キャベツ		こめ			しお	
8 (火)	-	ぎゅうにゆう		★ぎゅうにゆう				598 kcal 30.2 g 19.4 g 2.9 g	うどんはのどごしがよく、あまりかまわずに食べてしまいがちです。意識してしっかりとんでいただきます。		
	-	うどん				★うどん					
	①	きつねうどんつゆ	とりにく		★にんじん	たまねぎ ☆しいたけ ★ねぶかねぎ えのきたけ	さとう			さけ こんごうけずりぶし だしこんぶ しょうゆ しお みりん	
	③	ごぼうサラダ	きつねあげ		★にんじん	ごぼう きゅうり	さとう			こめ マヨネーズ しお しょうゆ しょうゆ	
9 (水)	-	ぎゅうにゆう		★ぎゅうにゆう				682 kcal 26.4 g 16.7 g 2.8 g	わかめは海の野菜と言われています。カレーだけでなくサラダもしっかり食べましょう。		
	-	むぎごはん				★むぎごはん					
	①	チキンカレー	とりにく	だっしふんにゆう	★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 しょうゆ カレーこめあぶら しょうゆ	
	③	かいそうサラダ		わかめ		きゅうり コーン				ノンオイルあおじろドレッシング しお	
10 (木)	-	ぎゅうにゆう		★ぎゅうにゆう				617 kcal 24.9 g 19.3 g 2.3 g	松風焼きは、調理員さんが肉だねをオープン天板のぼたて焼いた後、一つずつ切り分けています。		
	-	ごはん				★ごはん					
	②	まつかぜやき	とりにく みそ			たまねぎ しょうが	さとう でんぶん			こめ さけ しょうゆ	
	③	きりぼしだいこんのもの	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	
14 (月)	-	ぎゅうにゆう		★ぎゅうにゆう				625 kcal 32.9 g 19.5 g 3.2 g	パンが残りがちですが、主食はエネルギー源としてとても大切です。おかずや汁物、牛乳と合わせて上手に食べましょう。		
	-	パン				★パン					
	②	しろみぎかなフライ	しろみぎかなフライ				旬の食材 セロリー			だいずあぶら コールスロドレッシング	
	③	コールスローサラダ			★キャベツ きゅうり コーン					しお	



☆マークはしよくえんないさん、★マークはふじのみやさんのしよくざいをしようするよいです。

# 令和 3 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 ※

今月の献立のポイントは「体を温める食事の工夫」です。寒い時期に食事で体の中から温めることができるように、煮込み料理を多く取り入れられました。

## Aコース



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						エネルギーたんぱく質しゅうえん	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	むぎしつ	カロテン	ビタミンC 食物せんい	たんすいかぶつ	しつ			
15	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						600 kcal 24.7 g 15.7 g 2.3 g	豆腐チゲは野菜がたっぷり入った煮物です。キムチの辛味が体が温まりますね。
	-	むぎごはん					★むぎごはん				
	①	キムチチゲ	★ふたにく みそ やきどうふ	旬の食材 白菜	★にんじん にら	はくさい しらたき ★もやし しょうが にんにく ★ねぶかねぎ えのきたけ りんご はくさいキムチ	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			
16	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						601 kcal 24.7 g 16.5 g 2.3 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しょう。
	-	ごはん(うみやーこめ)					★ごはん				
	②	しらすあおさいりあつやきたまご	★しらすあおさいり あつやきたまご	旬の食材 大根		★キャベツ きゅうり		ごま	しお		
③	そくせきづけ				★だいこん ごんにやく ★ねぶかねぎ			いりこ			
①	みやじる	★ふたにく みそ ★どうふ		★にんじん		じゃがいも					
-	のりつくだに		★のりつくだに								
17	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						574 kcal 29.7 g 17.2 g 2.9 g	オニオンスープは玉ねぎをたくさん使っています。玉ねぎの甘味がよく出ていますね。
	-	パン					★パン				
	②	てりやきチキン	とりにく		旬の食材 セロリー		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	★ふたにく		★にんじん	たまねぎ セロリー にんにく		オリーブオイル	しお こんごうけずりぶし こしょう ブイヨン			
18	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						576 kcal 22.3 g 12.3 g 2.6 g	静岡県産の食材をたくさん使った「ふるさと給食の日」です。地元の食材について知りましょう。
	-	ごはん(きぬむすめ)					★ごはん				
	②	くろはんべんのしょうがやき	★くろはんべん	旬の食材 白菜	しょうが				しょうゆ みりん		
③	はくさいのごまびたし	かつおぶし		★こまつな	はくさい		ごま	しお しょうゆ			
①	さつまじる	とりにく みそ		★にんじん ★はねぎ	★だいこん ごぼう ごんにやく しょうが	じゃがいも	こめあぶら	しお こんごうけずりぶし さけ			
21	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						620 kcal 19.1 g 17.6 g 2.0 g	コロッケには、静岡県産の大豆が入っています。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。
	-	わかめごはん					★わかめごはん				
	②	けんないさんだいずコロッケ		旬の食材 ごぼう	旬の食材 れんこん		★だいずコロッケ	だいずあぶら			
③	ごもくきんぴら		★にんじん ★やいんげん	ごんにやく れんこん	ごぼう れんこん	さとう	こめあぶら ごま	しょうゆ みりん			
①	だいこんとどうふのみそしる	どうふ みそ あぶらあげ		★はねぎ	たまねぎ ★だいこん			いりこ			
22	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						713 kcal 31.2 g 27.1 g 3.1 g	いつものミートソースをカレー味にしました。ソフト麺にからめて食べましょう。
	-	ソフトめん					★ソフトめん				
	①	カレーソース	★ふたにく ★ぎゅうにゅう	チーズ	★にんじん	たまねぎ しょうが にんにく グリーンピース	カレールー	こめあぶら	しお カレーこ ブイヨン チャツネ ケチャップ 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			
-	こざかなアーモンド		こざかなアーモンド								
24	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						632 kcal 29.7 g 16.5 g 3.6 g	丼料理は、工夫次第でいろいろな食材と一緒に食べることができます。
	-	ごはん					★ごはん				
	②	にくどんのぐ	★ぎゅうにゅう 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		
①	はくさいのみそしる	★どうふ みそ あぶらあげ	わかめ		はくさい ★ねぶかねぎ			いりこ			
25	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						595 kcal 21.9 g 18.7 g 1.3 g	静岡県産の鯖を使った「ふじっぴー給食」です。焼津港で水揚げされた鯖は、脂ののっておいしく栄養もたっぷりです。
	-	ごはん					★ごはん				
	②	さばのたつたあげ(2こ)	★さばたつたあげ	ほねに気を付けて食べましょう				だいずあぶら			
③	キャベツのかおりあえ			しそ	★キャベツ きゅうり			しお			
①	かきたまじる	★たまご どうふ	わかめ		たまねぎ えのきたけ	でんぶん		さけ こんごうけずりぶし だしこんぶ しお しょうゆ			
-	なっとう	なっとう									
28	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						569 kcal 25.6 g 21.1 g 2.8 g	今日のカップ焼きには鶏肉のささみが入っています。ささみはたんぱく質が豊富で、体を作るもとになります。
	-	りんごチップパン					★りんごチップパン				
	②	とりにくとポテのチーズマヨネーズやき	とりささみフレーク	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 こしょう		
③	ゆでブロッコリー			ブロッコリー				しお			
①	やさいスープ	ベーコン	旬の食材 キノコ	★にんじん	たまねぎ ★キャベツ セロリー			こんごうけずりぶし しお こしょう しるワイン ブイヨン しょうゆ			



★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よくざいをしようするよていです。