



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、富士山の日にちなんでふじっぴー給食や、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。

Bコース



富士宮市立学校給食センター
TEL: 0544-59-2131

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、よくかんでたべましょう 🍀

日曜日	食番号	こんだてめい	はたらき						エネルギーたんぱく質しよくえんたんすいかぶつ	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	しよ														
1 (木)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						555 kcal 26.0 g 21.6 g 2.3 g 71.7 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	こめあぶら			しお	こしょう	パイオン	しろワイン							
	③	ツナいりフレンチサラダ	まぐるあぶらづけ			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							
2 (金)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう									606 kcal 26.9 g 24.9 g 1.6 g 88.4 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	こやどうふとやさいのにも	とりにく	ちくわ	こやどうふ		にんじん	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	🍀 いわしのかりかりあげ(2匹) 🍀			いわしのかりかりあげ											だいずあぶら						
5 (月)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう									553 kcal 22.1 g 15.8 g 2.4 g 81.4 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	しらすあおさいりあつやきたまご	★あつやきたまご																			
	③	ひじきとだいずのもの	だいずあぶらあげ	ひじき		にんじん	いんげん	こんにやく		さとう		こめあぶら			しょうゆ							
6 (火)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう									585 kcal 30.3 g 19.4 g 2.1 g 76.6 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。								
	-	げんりょうパン							★パン													
	②	ふじのみややきそば	ぶたにく	あおさのり	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	あさぎりたまごのスープ	とりにく	★たまご		パセリ	にんじん	たまねぎ	えのきたけ	でんぶん					こんごうけずりぶし	しお	しろワイン	こしょう	パイオン			
7 (水)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう									551 kcal 23.5 g 16.2 g 1.7 g 84.3 g	たくさんの野菜を鶏肉といたけのだしで煮ました。主菜と副菜両方の特徴を持っています。								
	-	ごはん							★ごはん													
	①	とりにくとやさいのにも	とりにく	ちくわ		にんじん	いんげん	こんにやく	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				
8 (木)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう									588 kcal 22.9 g 19.6 g 1.7 g 85.4 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	あじつきがんものおちやあげ	スイーツがんも			★おちやは			こむぎこ	だいずあぶら	しお											
	③	やさいのしおこんぶあえ		しおこんぶ	★こまつな	★キャベツ	きゅうり				ごま	しお										
9 (金)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう									598 kcal 31.6 g 15.9 g 2.8 g 76.9 g	給食の前にはしっかり手を洗いましょ。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。								
	-	パン							★パン													
	②	てりやきチキン	とりにく			にんじん	いんげん	こんにやく	しいたけ	★だいこん	じゃがいも	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							
13 (火)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう									616 kcal 26.8 g 20.1 g 2.3 g 86.5 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。								
	-	むぎごはん							★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	にら	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	なげ	はくさい	キムチ	
	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					
14 (水)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう									570 kcal 25.7 g 17.7 g 2.0 g 81.0 g	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。地元食材を味わっていただきます。								
	-	うみやーこめ(富士宮産コシヒカリ)							★ごはん													
	②	🍀 にじますのたつたあげ 🍀	★にじますのたつたあげ									だいずあぶら										
	③	もやしのおかかあえ	★かつおぶし				★もやし	きゅうり							しお	しょうゆ						
15 (木)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう									546 kcal 29.8 g 18.7 g 2.8 g 68.7 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。								
	-	げんりょうパン							★パン													
	②	🍀 たらフライ 🍀	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						
16 (金)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう									594 kcal 23.5 g 16.2 g 2.4 g 93.3 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。								
	-	むぎごはん							★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	こめあぶら			しお	こしょう	カレー	あか	ワイン	チャツネ	ちゅうのう	ソース
	③	かいそうサラダ		かいそう			きゅうり	コーン	こんにやく						しお	あお	そ	ドレッシング				

富士宮の日



★マークはしらすおかげんないさん、★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。



※ 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、富士山の日にちなんでふじっぴー給食や、宮つ子オリジナル朝食コンクール特別賞を受賞した「味付きがんとのお茶揚げ」も登場します。



富士宮市立学校給食センター
TEL: 0544-59-2131

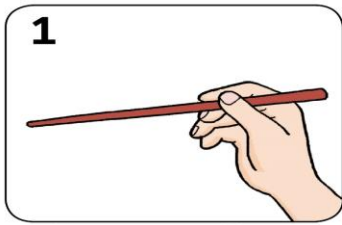
今月の旬の食材: 大根・小松菜・白菜・里芋・キャベツ・根深ねぎ・ごぼう・いよかん

🍴 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 🍴

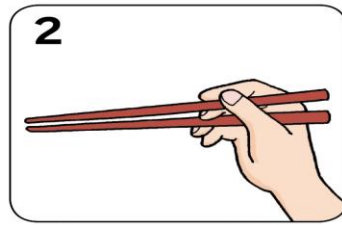
Table with columns for Day, Meal Number, Dish Name, Ingredients, and Nutritional Information. Includes special days like '食卓の日' and 'ふじっぴー給食'.



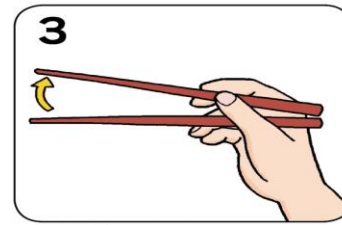
き ほん も かた やってみよう! 基本のはしの持ち方



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よう。



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。