令和 元 年度　2　月分学校給食献立予定表

Aコース

※ 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 ※

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 おもに体をつくる もとになる食品 たんぱくしつ	おもに体をつくる もとになる食品 むきしつ	おもに体の調子を整える もとになる食品 カロテン	おもに体の調子を整える もとになる食品 ビタミンC 食物せんい	おもにエネルギーの もとになる食品 たんすいかぶつ	おもにエネルギーの もとになる食品 ししつ	ちょうみりょう・そのた	エネルギー たんぱくしつ ししつ しょくえん	みなさんへの ひとこと
3 （月）		ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						664 kcal 31.5 g 19.2 g 1.9 g	2月３日は節分です。節分に、においの強い鰯を食べたり、飾ったりすることで魔除けとする言い伝えがあります。
		ごはん					★ごはん				
	①	ぶたにくとやさいのにもの	☆ぶたにく あげボール		にんじん さやいんげん	こんにゃく　たけのこ ごぼう	メークイン　さとう		こんごうけずりぶし　さけ しょうゆ　みりん		
	③	いわしのみぞれに	いわしのみぞれに								
	②	はくさいのあえもの			☆ほうれんそう にんじん	★はくさい	さとう		しお　しょうゆ		
4 （火）		ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						591 kcal 26.3 g 16.4 g 2.2 g	今日は月に1度の富士宮の日です。この時期に食べられる富士宮の食べ物を探してみましょう。
		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	きゃべつとこまつなのしおこんぶあえ	☆かつおけずりぶし	しおこんぶ	★こまつな	★キャベツ		ごま	しお		
	①	みやじる	★ぶたにく ☆とうふ　みそ		にんじん ★はねぎ	☆だいこん	★さといも		いりこだし		
5 （水）		ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						648 kcal 30.1 g 25.4 g 2.4 g	給食の前には、しっかりと手を洗いましたか。パンの日は、パンを直接手にもって食べるので、手の洗い方に気を付けるようにしましょう。
		パン					☆パン				
	③	ささみのアーモンドあげ	ささみｱｰﾓﾝﾄﾞあげ					だいずあぶら			
	②	リヨネーズポテト	ベーコン			たまねぎ	じゃがいも	こめあぶら	しお　こしょう　かんそうパセリ		
	①	はくさいのスープ	★ぶたにく		にんじん	たまねぎ ★はくさい			こんごうけずりぶし　こしょう しろワイン　ブイヨン　しお		
6 （木）		ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						585 kcal 24.4 g 12.3 g 2.1 g	食器やトレーに、食べものがついていないか確認しましょう。きれいに返してくれるとうれしいです。
		むぎごはん					☆むぎごはん				
	②	ねぎみそパオズ　2こ	ねぎみそパオズ								
	③	もやしときゅうりのちゅうかあえ			にんじん	☆もやし　きゅうり	さとう	ごまあぶら	しお　しょうゆ　す　からし		
	①	なめことはるさめのスープ	★ぶたにく		にんじん	たけのこ　なめこ ★ねぶかねぎ	はるさめ でんぷん		こんごうけずりぶし　さけ　しょうゆ ケイトンタン　しお　こしょう		
		やさいふりかけ							やさいふりかけ		
7 （金）		ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						619 kcal 20.8 g 19.6 g 2.1 g	ごはんは左、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				
	③	わかさぎのからあげ3び		わかさぎのからあげ				だいずあぶら			
	②	やさいのいそマヨネーズあえ	ハム	もみのり	☆ほうれんそう	★キャベツ　きゅうり			しお　しょうゆ　マヨネーズ		
	①	さつまいものみそしる	みそ		★はねぎ	☆だいこん　たまねぎ	さつまいも		いりこだし		
10 （月）		ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						600 kcal 32.1 g 18.0 g 2.7 g	焼きそばだけでは主食の量が不足してしまうため、いつもより小さめのパンがつきます。
		パン					☆パン				
	②	やきそば	★ぶたにく			キャベツ	★めん	こめあぶら	さけ　やきそばソース ウスターソース		
	①	たまごスープ	とりにく ★たまご		にんじん	たまねぎ えのきたけ	でんぷん		こんごうけずりぶし　ブイヨン しお　こしょう　かんそうパセリ しろワイン		
	③	いちご2こ				☆いちご					
12 （水）		ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						687 kcal 25.6 g 18.3 g 1.8 g	深皿にご飯をよそい、カレーをかけて食べることができます。
		むぎごはん					☆むぎごはん				
	①	ポークカレー	★ぶたにく	だっしふんにゅう	にんじん トマト	たまねぎ　にんにく しょうが	じゃがいも カレールウ	こめあぶら	しお　こしょう　あかワイン ブイヨン　チャツネ ちゅうのうソース		
	②	コーンとアスパラのソテー	ベーコン		アスパラガス	コーン		こめあぶら	しお　こしょう　しょうゆ		
	③	はるみ				はるみ					
13 （木）		ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						619 kcal 28.7 g 15.6 g 2.5 g	みそカツはおとなりの愛知県の名物料理です。いつもと違った味噌の味を味わいましょう。
		ごはん					☆ごはん				
	②	みそカツ	ひれカツ みそ			にんにく	さとう	だいずあぶら ごま ごまあぶら	しょうゆ　さけ		
	③	そくせきづけ				★キャベツ　きゅうり			しお		
	①	のっぺいじる	とりにく		☆こまつな	☆だいこん　こんにゃく ほししいたけ	★さといも でんぷん		こんぶだし　さけ こんごうけずりぶし みりん　しょうゆ　しお		
14 （金）		ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						645 kcal 26.5 g 17.7 g 1.9 g	スコッチエッグと野菜炒めでしっかりとたんぱく質がとれるようにしました。
		パン					☆パン				
	②	スコッチエッグ	スコッチエッグ								
	③	やさいいため	★ぶたにく		にんじん	たまねぎ　エリンギ ★キャベツ ☆もやし	でんぷん	こめあぶら	オイスターソース しお　こしょう		
	①	フルーツポンチ				ミックスフルーツ	さとう　ゼリー しらたまだんご				
		ケチャップ							ケチャップ		

旬の食材　ほうれん草

旬の食材　ごぼう

旬の食材　小松菜

富士宮の日

旬の食材　大根

よくかんで丸ごと食べましょう。

旬の食材　わかさぎ

旬の食材　ほうれん草

旬の食材　大根

旬の食材　いちご

旬の食材　大根

旬の食材　小松菜

２月16日は「食卓の日」
家族で食卓を囲みましょう。

☆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ょくざいをしようするよていです。

令和 元 年度　2　月分学校給食献立予定表

Aコース

※ 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 ※

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 おもに体をつくる もとになる食品 たんぱくしつ	おもに体をつくる もとになる食品 むきしつ	おもに体の調子を整える もとになる食品 カロテン	おもに体の調子を整える もとになる食品 ビタミンC 食物せんい	おもにエネルギーの もとになる食品 たんすいかぶつ	おもにエネルギーの もとになる食品 ししつ	ちょうみりょう・そのた	エネルギー たんぱくしつ ししつ しょくえん	みなさんへのひとこと
17 （月）		ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						647 kcal 33.1 g 19.1 g 2.9 g	静岡おでんは静岡県の中部でよく食べられる濃口しょうゆを使った黒っぽいだし汁で煮込んだおでん。黒はんぺんやだし粉を使うのも特徴です。
		わかめごはん			旬の食材 大根		☆わかめごはん				
	①	しずおかおでん	★ぶたにく ちくわ うずらたまご ☆くろはんぺん	こんぶ おでんこ		☆だいこん こんにゃく	メークイン さとう		こんごうけずりぶし さけ みりん しょうゆ		
	②	ほっけのひもの	ほっけのひもの								
	③	ごまあえ　骨に注意しましょう。			★こまつな にんじん	☆もやし	さとう	ごま	しお しょうゆ		
18 （火）		ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						619 kcal 28.9 g 18.8 g 1.9 g	食器やトレーに、食べものがついていないか確認しましょう。きれいに返してくれるとうれしいです。
		ごはん　骨に注意しましょう。			旬の食材　ごぼう		☆ごはん				
	③	あじフライ	あじフライ					だいずあぶら			
	②	ごもくきんぴら	ぶたにく さつまあげ		にんじん さやいんげん	こんにゃく ごぼう たけのこ	さとう	こめあぶら ごま	さけ しお しょうゆ みりん		
	①	ほうれんそうとあぶらあげのみそしる	★あぶらあげ みそ		☆ほうれんそう	たまねぎ しめじ	じゃがいも		いりこだし		
		ソース							ちゅうのうソース		
19 （水）		ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう	旬の食材 ほうれん草					683 kcal 36.1 g 25.8 g 3.2 g	まだまだ風邪などに注意しなければいけない時期。白菜のクリームスープで体の中から温まりましょう。
		パン					☆パン				
	①	はくさいとにくだんごのクリームスープ	ベーコン にくだんご	だっしふんにゅう ぎゅうにゅう		たまねぎ ☆マッシュルーム ★はくさい	ホワイトルウ	こめあぶら なまクリーム	しろワイン しお こしょう ブイヨン シチューのもと かんそうパセリ		
	③	てりやきチキン	とりにく				さとう		みりん しょうゆ さけ		
	②	やさいのドレッシングあえ			にんじん	☆キャベツ コーン	さとう	サラダあぶら	しお す こしょう		
20 （木）		ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						611 kcal 33.7 g 16.1 g 1.8 g	幽庵焼きはしょうゆなどの調味料にゆずやカボスを入れたたれにつけて焼く料理。江戸時代の美食家からこの名がついたといわれています。
		ごはん			旬の食材　ごぼう		☆ごはん				
	①	いりどり	とりにく		にんじん さやいんげん	こんにゃく ごぼう ほししいたけ れんこん たけのこ	さとう		こんごうけすりぶし さけ みりん しょうゆ		
	③	さわらのゆうあんやき	さわらのゆうあんやき	骨に注意しましょう。							
	②	ひじきのあえもの	ハム	☆ひじき	にんじん	★キャベツ		わふうドレッシング	しお		
21 （金）		ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう	旬の食材 大根					630 kcal 30.3 g 18.9 g 1.7 g	23日は富士山の日なのでふるさと給食の日として富士山のめぐみを味わいます。
		ごはん					☆ごはん	ふるさと給食の日			
	②	ちゃばふうみのフライドチキン2こ	とりにく ★たまご		★おちゃ	にんにく	こむぎこ でんぷん	だいずあぶら	さけ しお		
	③	しおキャベツ		旬の食材　ごぼう		★キャベツ		ごま			
	①	とんじる	ぶたにく みそ ☆とうふ		にんじん	ごぼう☆だいこん ★ねぶかねぎ	メークイン		いりこだし さけ		
25 （火）		ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう	旬の食材 根深ねぎ					672 kcal 31.3 g 25.4 g 2.6 g	2月は立春を迎えます。新緑が芽吹き勢いのある春野菜から栄養をたっぷりもらいましょう。
		パン					☆パン				
	②	フランクフルトケチャップソース	フランクフルト				さとう		トマトケチャップ あかワイン ウスターソース		
	①	はるやさいのクリームに	とりにく	★ぎゅうにゅう だっしふんにゅう	にんじん ☆かぶのは アスパラガス	たまねぎ ☆かぶ	じゃがいも ホワイトルウ	こめあぶら なまクリーム	しお こしょう ブイヨン しろワイン シチューのもと		
	③	いよかん　旬の食材 いよかん				いよかん					
26 （水）		ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						638 kcal 30.1 g 15.6 g 2.0 g	ビビンパは「混ぜご飯」という意味なので、肉とナムル（野菜）をごはんと混ぜて食べましょう。
		むぎごはん		旬の食材 ほうれん草			☆むぎごはん				
	②	ビビンパ	ぶたにく			にんにく しょうが ぜんまい	さとう	こめあぶら ごまあぶら ごま	ﾄｳﾊﾞﾝｼﾞｬﾝ ﾃﾝﾒﾝｼﾞｬﾝ さけ しょうゆ		
	③	ナムル			★ほうれんそう にんじん	☆もやし		ごま ごまあぶら	しお しょうゆ		
	①	ちゅうかわかめスープ	やきぶた ☆とうふ	わかめ	チンゲンサイ	たけのこ コーン ★ねぶかねぎ	でんぷん		さけ みりん タンサイフ ケイトンタン しょうゆ しお こしょう		
27 （木）		ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう	旬の食材 根深ねぎ			親子で作る学校給食メニュー コンクール優良賞		608 kcal 29.9 g 20.2 g 2.2 g	親子でつくる学校給食メニューコンクール優良賞の北山中学校1年石川安梨さんが考えた「しらすとブロッコリーのお茶炒め」を取り入れました。
		ごはん　骨に注意しましょう。		旬の食材 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ			☆ごはん				
	③	ぶりのてりやき	ぶり			しょうが			しょうゆ さけ みりん		
	②	しらすとブロッコリーのおちゃいため		☆ちりめんぼし	ブロッコリー ★おちゃ	しめじ		こめあぶら	こしょう しお		
	①	だいこんととうふのみそしる	とうふ みそ ☆あぶらあげ		にんじん ☆はねぎ	☆だいこん　旬の食材 大根			いりこだし		
28 （金）		ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						623 kcal 28.8 g 25.2 g 2.6 g	ひよこ豆はその名の通りひよこのような形をした豆です。栗のようにほくほくとした食感が特徴です。
		リンゴチップパン　骨に注意しましょう。					☆リンゴチップパン				
	②	しろみざかなのフリッター2こ	しろみざかなのフリッター					だいずあぶら			
	③	アスパラガスのサラダ	ハム		アスパラガス にんじん	★キャベツ　旬の食材 セロリ		イタリアン ドレッシング	しお		
	①	ひよこまめいりカレースープ	とりにく		トマト にんじん	セロリ にんにく たまねぎ ★キャベツ	ひよこまめ さとう	こめあぶら	しろワイン しお こしょう ブイヨン カレーこ かんそうパセリ		

☆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。