

令和元年度 2月分学校給食献立予定表

中コース

富士宮市立学校給食センター
TEL: 0544-59-2131

※ 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 ※

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。



みなさんへの
ひとつ

日 曜日	食 缶 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	みなさんへの ひとつ				
			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								
				カロテン	ビタミンC 食物繊維	炭水化物	脂質								
		たんぱく質	無機質												
3 (月)	1	牛乳		★ぎゅうにゅう											
	2	ごはん				★ごはん									
	3	しらすあおさ入厚焼き玉子	★あつやきたまご		旬の食材 小松菜			★ごはん							
	4	キャベツと小松菜の塩昆布和え	★かつおけずりぶし	しおこんぶ	★こまつな	★キャベツ	旬の食材 大根	ごま	しお						
5	宮汁	★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						
4 (火)	1	牛乳		★ぎゅうにゅう											
	2	パン				★パン									
	3	ささみのアーモンド揚げ	ささみアーモンドあげ					だいずあぶら							
	4	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					
5	白菜のスープ	★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	しお				
5 (水)	1	牛乳		★ぎゅうにゅう											
	2	ごはん				★ごはん									
	3	豚肉と野菜の煮物	★ぶたにく あげボール		にんじん さやいんげん	こんにやく たけのこ ごぼう	旬の食材 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			
	4	鯛のみぞれ煮	いわしのみぞれに												
5	白菜の和え物	旬の食材 ほうれん草		★ほうれんそう にんじん	★はくさい		さとう		しお	しょうゆ					
6 (木)	1	牛乳		★ぎゅうにゅう											
	2	ごはん				★ごはん									
	3	わかさぎのから揚げ4尾	旬の食材 わかさぎ		わかさぎのからあげ				だいずあぶら						
	4	野菜の磯マヨネーズ和え	ハム	もみり	★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				
5	さつまいものみそ汁	みそ		★はねぎ	★だいこん	たまねぎ	さつまいも		いりこだし						
7 (金)	1	牛乳		★ぎゅうにゅう											
	2	パン				★パン									
	3	焼きそば	★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				
	4	玉子スープ	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	フィオン	しお	こしょう	かんそうパセリ	しろワイン	
5	いちご2個	旬の食材 いちご			★いちご										
8 (月)	1	牛乳		★ぎゅうにゅう											
	2	麦ごはん				★むぎごはん									
	3	ねぎみそパオズ 3個	ねぎみそパオズ												
	4	もやしときゅうりの中華和え			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		
5	なめこと春雨のスープ	★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	
6	野菜ふりかけ								やさしいふりかけ						
9 (水)	1	牛乳		★ぎゅうにゅう											
	2	ごはん				★ごはん									
	3	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	しょうゆ	さけ				
	4	即席漬			★キャベツ	きゅうり		ごまあぶら		しお					
5	のっぺい汁	とりにく	旬の食材 小松菜	★こまつな	★だいこん	こんにやく ほしいたけ	★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	
10 (木)	1	牛乳		★ぎゅうにゅう											
	2	パン				★パン									
	3	スコッチエッグ	スコッチエッグ												
	4	野菜炒め	★ぶたにく		にんじん	たまねぎ ★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				
5	フルーツポンチ				ミックスフルーツ	さとう	ゼリー								
6	ケチャップ								ケチャップ						
11 (金)	1	牛乳		★ぎゅうにゅう											
	2	麦ごはん				★むぎごはん									
	3	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 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	あかワイン	フィオン	チャツネ	ちゅうのうソース
	4	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			
5	はるみ					はるみ									

★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。

令和元年度 2 月分学校給食献立予定表

中コース

※ 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。



みなさんへの
ひとつこと

日 曜日	食 缶 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	みなさんへの ひとつこと	
			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				
17 (月)	牛乳			★ぎゅうにゅう							753 kcal 34.7 g 22.6 g 2.4 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い입니다。
	ご飯	骨に注意しましょう。					旬の食材 ぎょう	☆ごはん				
	③ あじフライ	あじフライ							だいずあぶら			
	② 五目金平	ぶたにく さつまあげ			にんじん さやいんげん	こんにやく 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 ほうれん草と油揚げのみそ汁	★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		
18 (火)	牛乳			★ぎゅうにゅう							876 kcal 44.5 g 30.7 g 4.0 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						旬の食材 ほうれん草	☆パン				
	① 白菜と肉団子のクリームスープ	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 照り焼きチキン	とりにく							さとう	みりん しょうゆ さけ		
	② 野菜のドレッシング和え				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		
19 (水)	牛乳			★ぎゅうにゅう							777 kcal 39.0 g 21.8 g 3.5 g	静岡おでんは静岡県の中中部でよく食べられる濃口しょうゆを使った黒つぼ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。
	わかめご飯						旬の食材 大根	☆わかめごはん				
	① 静岡おでん	★ぶたにく ちくわ ずらたまご ☆くろはんぺん	こんぶ おでんこ			★だいこん こんにやく			梅くイン さとう	こんごうけずりぶし さけ みりん しょうゆ		
	② ほっけの干物	ほっけのひもの										
	③ ごま和え	骨に注意しましょう。			★ごまつな にんじん	☆もやし			さとう	ごま しお しょうゆ		
20 (木)	牛乳			★ぎゅうにゅう							748 kcal 35.3 g 21.4 g 1.9 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。
	ご飯						旬の食材 大根	☆ごはん				
	② 茶葉風味フライドチキン2個	とりにく ★たまご			★おちや	にんにく			こむぎこ でんぶん	だいずあぶら さけ しお		
	③ 塩キャベツ						旬の食材 大根	★キャベツ		ごま		
	① 豚汁	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			梅くイン	いりこだし さけ		
21 (金)	牛乳			★ぎゅうにゅう							889 kcal 39.7 g 31.7 g 3.5 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						旬の食材 根深ねぎ	☆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 春野菜のクリーム煮	とりにく			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	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						
25 (火)	牛乳			★ぎゅうにゅう							765 kcal 40.6 g 17.9 g 2.2 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けられたといわれています。
	ご飯						旬の食材 ぎょう	☆ごはん				
	① 炒り鶏	とりにく			にんじん さやいんげん	こんにやく ごぼう ましいたけ れんこん たけのこ			さとう	こんごうけずりぶし さけ みりん しょうゆ		
	③ さわらの幽庵焼き	さわらのゆあんやき										
	② ひじきの和え物	ハム	☆ひじき	にんじん	★キャベツ				わふうドレッシング	しお		
26 (水)	牛乳			★ぎゅうにゅう							760 kcal 35.4 g 22.9 g 2.5 g	親子で作る学校給食メニューコンクール優良賞
	ご飯	骨に注意しましょう。					旬の食材 707リ	☆ごはん				
	③ ぶりの照り焼き	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茶炒め	☆ちりめんぼし			ブロッコリー ★おちや	しめじ	旬の食材 大根		こめあぶら	こしょう しお		
	① 大根と豆腐のみそ汁	とうふ みそ ☆あぶらあげ	にんじん ☆はねぎ			★だいこん				いりこだし		
27 (木)	牛乳			★ぎゅうにゅう							856 kcal 37.2 g 32.7 g 3.2 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									☆リンゴチップパン		
	② 白身魚のフリッター3個	しろみぎかなのフリッター								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			イタリアン ドレッシング	しお		
	① ひよこ豆入りカレースープ	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	しろワイン しお こしょう ブイヨン カレー かんそうパセリ		
28 (金)	牛乳			★ぎゅうにゅう							753 kcal 35.1 g 17.3 g 2.6 g	ピビンパは「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。
	麦ご飯									☆むぎごはん		
	② ピビンパ	ぶたにく	旬の食材 ほうれん草			にんにく しょうが げんまい			さとう	こめあぶら ごまあぶら ごま		
	③ ナムル				★ほうれんそう にんじん	☆もやし	旬の食材 根深ねぎ			ごま こめあぶら		
	① 中華わかめスープ	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			でんぶん	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		

★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。