

令和 2 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					ちょうみりょう・そのた	エネルギー たんぱく質 しよくせん	みなさんへの ひとこと		
			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					
			たんぱく質	むぎ	カロテン	ビタミンC 食物せんい	たんすいか				しよ	
1 (月)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						590 kcal 23.0 g 20.9 g 2.4 g	みそ汁には、みそと相性の良いいりごだしを使用しています。	
	-	ごはん	骨に注意しましょう。				★ごはん					
	③	さばのしおやき	しおさば									
	②	キャベツとちくわのいために	ちくわ	旬の食材 小松菜	★にんじん ★こまつな	★キャベツ	さとう	こめあぶら	しお しょうゆ			
2 (火)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						665 kcal 28.2 g 23.7 g 2.9 g	2月2日は節分です。節分には、おいし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。	
	-	わかめごはん	よくかんで丸ごと食べましょう。					★わかめごはん				
	①	おでん	ぶたにく ちくわ きつまあげ うずらたまご	旬の食材 大根	こんにやく だいこん		さとう じゃがいも		こんごうけずりぶし さけ みりん 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 小松菜					だいずあぶら			
3 (水)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						656 kcal 29.6 g 22.5 g 3.4 g	3色そろった朝ごはんの摂取率の高かった稲子小学校の希望献立です。楽しんでいただきます。	
	-	リンゴチップパン						★リンゴチップパン				
	②	てりやきチキン	とりにく	旬の食材 アスパラ	★にんじん	★キャベツ きゅうり	さとう		しょうゆ みりん さけ			
	③	やさいのドレッシングあえ						サラダあぶら	しお す こしょう			
4 (木)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						560 kcal 21.8 g 11.4 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。きれいに返していただけるとうれしいです。	
	-	むぎごはん						★むぎごはん				
	②	ねぎみそバオズ 2こ	ねぎみそバオズ									
	③	もやしときゅうりのちゅうかあえ			★にんじん	きゅうり ★もやし	さとう	ごまあぶら	しお しょうゆ す			
5 (金)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						604 kcal 22.5 g 15.9 g 2.2 g	みそカツはおとなりの愛知県の名物料理です。いつもと違ったみその味を味わいましょう。	
	-	ごはん						★ごはん				
	②	みそカツ	ヒレカツ みそ	旬の食材 大根	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	キャベツのかおりあえ			★キャベツ きゅうり しそ				しお			
8 (月)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						608 kcal 28.9 g 19.2 g 2.1 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。	
	-	げんりょうパン						★げんりょうパン				
	②	ふじのみやきそば	ぶたにく あおさ			★キャベツ	★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 いわしこ			
	①	たまごスープ	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		こんごうけずりぶし しろワイン プイオン しお こしょう			
9 (火)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						685 kcal 24.3 g 20.9 g 2.5 g	魚を丸ごと食べると、カルシウムを多くとることができます。よくかんで骨に注意して食べましょう。	
	-	むぎごはん	よくかんで丸ごと食べましょう。					★むぎごはん				
	①	ポークカレー	ぶたにく だっしふんにゅう	旬の食材 わかさぎ	★にんじん トマト	にんにく しょうが たまねぎ	じゃがいも カレールー	こめあぶら	あかワイン しお こしょう プイオン チャツネ ちゅうのうソース			
	②	わかさぎのフリッター 2び	わかさぎのフリッター						だいずあぶら			
10 (水)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						615 kcal 29.6 g 18.2 g 1.7 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。江戸時代的美食家からこの名がついたといわれています。	
	-	ごはん	骨に注意しましょう。					★ごはん				
	②	さわらのゆうあんやき	さわらのゆうあんやき	旬の食材 大根								
	③	ごもきんぴら	ぶたにく きつまあげ		★にんじん いんげん	こんにやく ごぼう	さとう	こめあぶら	さけ しょうゆ みりん			
12 (金)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						591 kcal 27.8 g 23.2 g 2.4 g	旬の白菜をスープにしました。寒い時期に体が温まります。	
	-	まるパン						★まるパン				
	②	ハンバーグのトマトソースかけ	ハンバーグ		トマト	たまねぎ ★マッシュルーム	さとう	オリーブオイル	プイオン あかワイン トマトケチャップ トマトフォンデュ			
	③	ごまドレッシングサラダ				★キャベツ きゅうり コーン		ごまドレッシング	しお			

★マークはしよくおかけないさん、★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。

令和 2 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

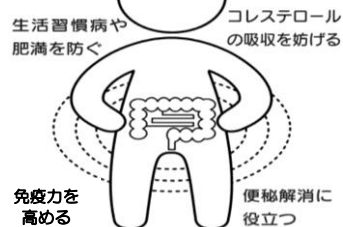
給食配膳例、食缶番号を必ず確認してから配膳しましょう。



日曜日	食缶番号	こんだてめい	はたらき				ちょうみりょう・そのた	エネルギー たんぱく質 しじょう しょくえん	みなさんへの ひとこと	
			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
			たんぱく質	むきしつ	カロテン	ビタミンC 食物せんい				たんすいかぶつ
15 (月)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					657 kcal 27.6 g 17.6 g 2.3 g 黒はんぺんは、静岡県の特産品です。今日は富士宮産のお茶を使ったお茶揚げにしました。	
	-	ごはん	1, 2年生: 1枚 3年生以上: 2枚		旬の食材 根菜ねぎ	旬の食材 白菜	★ごはん	ふるさと給食の日		
	①	ぶたすきに	ぶたにく やきどうふ		★にんじん	しめじ はくさい ★ねぶかねぎ しらたき	さとう	こんごうけずりぶし さけ しょうゆ		
	②	くろはんぺんのおちやあげ	★くろはんぺん	旬の食材 いよかん	★おちやは		こむぎこ	だいずあぶら		しお
16 (火)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					624 kcal 27.3 g 20.1 g 2.0 g 今日には月に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た。	
	-	ごはん(うみゃーこめ)					★ごはん	富士宮の日		
	②	とりたまごのそぼろ	とりにく ★たまご	旬の食材 小松菜	★こまつな	しょうが	さとう	こめあぶら		さけ しょうゆ
	③	こまつなごまあえ			★にんじん ★はねぎ	★もやし	さとう	ごま		しお しょうゆ
17 (水)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					593 kcal 30.2 g 20.0 g 2.0 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、パンを直接手に持って食べるので、手の洗い方に気を付けましょう。	
	-	パン			旬の食材 大根		★パン			
	②	さけのチーズマヨネーズカップやき	さけ チーズ	★にんじん パセリ	たまねぎ			マヨネーズ		しょうゆ こしょう しお
	③	フルーツミックス	骨に注意しましょう。			フルーツミックス				
18 (木)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					574 kcal 24.9 g 16.7 g 1.3 g 2月23日の富士山の日にちなんで、ふじびー給食を実施します。静岡県産の鯖をはじめ地元の食材を多く取り入れた献立です。	
	-	ごはん					★ごはん	ふじびー給食		
	②	さばのたつたあげ 2こ	★さばのたつたあげ	旬の食材 小松菜	★こまつな	★もやし	さとう	だいずあぶら		しお しょうゆ
	③	こまつなともやしのあえもの		旬の食材 根菜ねぎ	★こまつな	★もやし	さとう			しお しょうゆ
19 (金)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					640 kcal 28.8 g 15.7 g 3.7 g 富士宮産の卵を使用した親子丼です。ご飯に具をかけて食べましょう。	
	-	ごはん			旬の食材 大根		★ごはん	毎月19日 食育の日		
	②	おやこどんのぐ	とりにく かまぼこ ★たまご		★にんじん	★ねぶかねぎ しいたけ しらたき たまねぎ	さとう	さけ みりん しょうゆ		
	①	だいこんとえのきのみそしる	あぶらあげ みそ	わかめ	★はねぎ	えのきたけ だいこん		いりこだし		
22 (月)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					605 kcal 31.3 g 21.4 g 2.8 g ひよこ豆はその名の通りひよこ豆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。	
	-	パン			旬の食材 大根		★パン	2月21日は「食卓の日」 家族で食卓を囲みましょう。		
	②	スコッチエッグ	スコッチエッグ	旬の食材 アスパラ	ブロッコリー	きゅうり コーン		コールスロドレッシング		しお
	③	ブロッコリー-いりコーンサラダ	まぐろあぶらづけ		★にんじん トマト パセリ	たまねぎ ★キャベツ セロリ にんにく	さとう ひよこめ じゃがいも	こめあぶら		しろワイン しお カレーこ こしょう プイオン
24 (水)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					609 kcal 24.0 g 19.1 g 1.9 g ごはんは左、汁物は右、おかずは奥の真ん中。毎日正しい食器を並べることができていますか。	
	-	ごはん			旬の食材 セロリ		★ごはん			
	②	メンチカツ	メンチカツ			しいたけ だいこん こんにやく ★ねぶかねぎ	さといも でんぶん	だいずあぶら		だしこんぶ さけ こんごうけずりぶし みりん しょうゆ しお
	③	キャベツとひじきのわふうドレッシングあえ	まぐろあぶらづけ	ひじき	★にんじん	★キャベツ		わふうドレッシング		しお
25 (木)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					621 kcal 24.7 g 17.0 g 3.6 g ぶりを、朝一番で調味料に漬け込み、照り焼きにしました。焦げないように火加減に注意しています。	
	-	ごはん			旬の食材 ぶり		★ごはん			
	②	ぶりのてりやき	ぶり		★にんじん さやいんげん	だいこん こんにやく	さとう でんぶん	しょうゆ みりん さけ		
	③	だいこんとこんにやくのおかかにかつおけずりぶし	かつおけずりぶし	旬の食材 小松菜	★こまつな	たまねぎ しめじ	じゃがいも	こんごうけずりぶし みりん しょうゆ		いりこ
26 (金)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					616 kcal 28.2 g 26.7 g 2.3 g まだまだ風邪などに注意しなければいけない時期です。クリームスープで体の中から温まりましょう。	
	-	しょくパン					★しょくパン			
	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	★ぎゅうにゅう だっしふんにゅう	パセリ	たまねぎ ★マッシュルーム はくさい	ホワイトルウ シチュールウ	こめあぶら なまクリーム		しろワイン しお こしょう プイオン
	②	ミートオムレツ	ミートオムレツ	旬の食材 白菜		★キャベツ きゅうり コーン		イ列アドレッシング		しお

食物繊維をたっぷりとりましょう！

食物繊維は、腸内環境をととのえ、便秘の解消に役立つだけでなく、免疫力を高めます。ほかにもコレステロールの吸収をさまたげ、血糖値の急激な上昇をおさえるため、生活習慣病を防いでくれます。野菜、果物、豆、いも、海そう、きのこなどに多く含まれます。意識して食べましょう！



★マークはしじょうおかけんないさん、★マークはふじのみやさんのしじょうざいをしようするよていです。