

※ 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を多めにしました。節分・富士山の日という行事にちなんで給食を取り入れました。

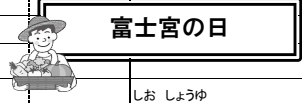
今月の旬の食材： 大根・小松菜・白菜・里芋・キャベツ・根深ねぎ



🍀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🍀

富士宮市立学校給食センター
TEL: 0544-59-2131

日曜日	食番号	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つしょくえんたんすいしかぶつ	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	むきしつ	カロテン	ビタミンC 食物せんい	たんすいかぶつ				しつ	
1 (水)	ー	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							578 kcal 26.3 g 22.0 g 2.3 g 69.4 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。
	ー	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 こむぎこ	こめあぶら バター	しお こしょう パイオン しるワイン			
	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			
	ー	ブルーベリージャム						ブルーベリージャム				
2 (木)	ー	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							667 kcal 28.4 g 25.8 g 1.6 g 91.3 g	節分の献立です。病氣やけがをしないので1年が過ぎるように願いをこめました。福豆は静岡産の抹茶とキビ糖をまぶした、お茶めな大豆です。
	ー	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 こうやどうふ		にんじん いんげん	★だいこん しいたけ こんにゃく	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)🍀		いわしかりかり あげ					だいいずあぶら			
	③	はくさいのそくせきづけ				★はくさい たくあん きゅうり			しお			
ー	ふくめめ	ふくめめ										
3 (金)	ー	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							545 kcal 27.1 g 13.1 g 2.6 g 78.2 g	ご飯は左、汁物は右、おかずは奥の真ん中。毎日正しき食器を並べることができていますか。
	ー	ごはん						★ごはん				
	②	🍀さけのしおやき🍀	しおさけ									
	③	ひじきとだいずのもの	だいいず あぶらあげ	ひじき	にんじん いんげん	こんにゃく		さとう	こめあぶら しょうゆ			
	①	とうふとたまねぎのみそしる	★とうふ みそ	わかめ	★こまつな	たまねぎ えのきだけ			いりこ			
6 (月)	ー	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							627 kcal 26.6 g 26.8 g 2.9 g 71.4 g	ブルーンは、すももの仲間です。鉄分が豊富で食べてほしい食材の一つです。食べたことのない人も、チャレンジしてみましよう。
	ー	パン						★パン				
	①	キーマカレー	ぎゅうにく ぶたにく	チーズ	にんじん トマト	たまねぎ しょうが にんにく グリーンピース		カレールウ	しお カレーコ パイオン チャツネ ウスターソース			
	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		
	ー	ほしブルー							ほしブルー			
7 (火)	ー	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							654 kcal 29.7 g 18.3 g 3.2 g 89.7 g	ブルコギは日本のすき焼きに近い料理と言われています。肉と野菜と一緒にとれるバランスの良い料理です。
	ー	ごはん						★ごはん				
	②	ブルコギ	ぶたにく		にんじん にら	にんにく たまねぎ しいたけ ★もやし ★ねぶかねぎ		さとう でんぶ	こめあぶら ごま	しょうゆ さけ トウバンジャン		
	①	わかめスープ	★とうふ	わかめ	★はねぎ	たまねぎ			こんごうけずりぶし がらスープ さけ しょうゆ しお こしょう			
	ー	おこめのムース							おこめのムース			
8 (水)	ー	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							636 kcal 24.4 g 17.5 g 2.5 g 92.3 g	塩こんぶは、うまみのかたまりなので、それ以上の味をつけなくても料理がおいしく仕上がります。
	ー	ごはん						★ごはん				
	②	みそかつ	ひれかつ みそ			にんにく		さとう	だいいずあぶら ごまあぶら ごま	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			ごま	しお		
	①	けんちんじる	あぶらあげ ★とうふ		にんじん ★はねぎ	★だいこん ★ごぼう	★さといも		だしこんぶ しょうゆ こんごうけずりぶし みりん さけ しお			
9 (木)	ー	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							573 kcal 29.7 g 17.2 g 2.9 g 74.3 g	給食の前にはしっかり手を洗いましよう。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るようこしましよう。
	ー	パン						★パン				
	②	てりやきチキン	とりにく					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	ぶたにく		にんじん	にんにく たまねぎ ★セロリ			オリーブオイル こんごうけずりぶし しお こしょう パイオン			
10 (金)	ー	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							659 kcal 27.2 g 17.3 g 2.3 g 95.8 g	キムチは発酵食品です。食欲を高め消化を助けます。からさを調節していますが、いかがですか。
	ー	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		にら にんじん	★はくさい もやし しょうが しらたき えのきだけ にんにく ★ねぶかねぎ はくさいキムチ りんごソース		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		
	ー	スイートポテト							スイートポテト			
13 (月)	ー	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							601 kcal 25.9 g 16.1 g 2.3 g 82.1 g	富士宮の食材をたくさん使った「富士宮の日給食」です。地元恵みに感謝していただきます。
	ー	うみゃーこめ(富士宮産コシヒカリ)						★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	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			
	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 こんにゃく	じゃがいも		いりこ			
ー	ひじきのり		ひじきのり									
14 (火)	ー	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							609 kcal 30.2 g 22.9 g 2.5 g 70.5 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。使う野菜は様々な日本の「みそ汁」のようなものです。
	ー	げんりょうパン						★パン				
	②	🍀たらフライ🍀	たらフライ						だいいずあぶら			
	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		
	①	ミネストローネ	とりにく だいいず		にんじん トマト	にんにく たまねぎ ★キャベツ	さとう		オリーブオイル トマトケチャップ パイオン しお こしょう しるワイン			



★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を多めにしました。節分・富士山の日という行事にちなんで給食を取り入れました。

今月の旬の食材： 大根・小松菜・白菜・里芋・キャベツ・根深ねぎ



富士宮市立学校給食センター
TEL: 0544-59-2131

🍀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					ちょうみりょう・そた	エネルギーたんぱく質しつしょくたんすいしかぶつ	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					
			たんぱくしつ	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				しつ	
15 (水)	1	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							671 kcal 39.8 g 20.4 g 2.5 g 94.1 g	深皿にご飯をよそい、カレーをかけて食べるのができます。今日のかいそうサラダはこんにやく入りです。
	2	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 カレールフ	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 おおじそドレッシング			
16 (木)	1	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							645 kcal 26.7 g 21.2 g 2.4 g 83.2 g	切り干し大根は保存食です。大根を切った『干す』という保存の仕方は、昔から伝えられてきた生活の知恵です。
	2	ごはん					★ごはん					
	②	まつかぜやき	とりにく みそ			しょうが たまねぎ	でんぷん さとう	ごま	しょうゆ さけ			
	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			
17 (金)	1	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							644 kcal 32.5 g 17.8 g 3.2 g 79.5 g	今年度最後の麺は、きつねが大好きだとされている「油揚げ」が入ったきつねうどんです。
	2	うどん					★うどん					
	①	きつねうどんつゆ	とりにく		にんじん	しいたけ たまねぎ えのきたけ ★ねぶかねぎ	さとう		だしこんぶ みりん しょうゆ しお こんごうけずりぶし さけ			
	③	ごぼうサラダ		あじつきあぶらあげ		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			
20 (月)	1	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							646 kcal 25.3 g 21.3 g 2.2 g 83.8 g	さつまいもは、鶏肉を使った具だくさんのみそ汁のことで、富士宮の野菜をたっぷり使って作りました。
	2	うみやーこめ(きぬむすめ)					★ごはん					
	②	🍀さばのしおやき🍀	しおさば									
	③	はくさいのごまびたし	かつおぶし		★ごまつな	★はくさい		ごま	しお しょうゆ			
21 (火)	1	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							616 kcal 18.8 g 17.4 g 2.0 g 93.6 g	静岡県でとれた大豆(フクユタカ)で作った大豆コロッケです。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。
	2	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	★だいずコロッケ						だいずあぶら			
	③	ごもきんびら			にんじん いんげん	★ごぼう れんこん こんにやく	さとう	こめあぶら ごま	しょうゆ みりん			
22 (水)	1	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							569 kcal 28.9 g 20.9 g 2.5 g 67.9 g	カップ焼きは給食センターで一つずつ具をのせてオープンで焼きます。鶏のささみは、たんぱく質が豊富で体を作るものになります。
	2	パン					★パン					
	②	とりにくとポテトのチーズマヨネーズカップやき	とりにくささみ	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			
24 (金)	1	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							655 kcal 29.7 g 16.5 g 3.7 g 93.2 g	富士宮産の牛肉で作った牛丼です。感謝の気持ちを込めていただきます。
	2	ごはん					★ごはん					
	②	ぎゅうどんのぐ	★ぎゅうにくなる		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	★とうふ みそ あぶらあげ	わかめ		★はくさい ★ねぶかねぎ			いりこ			
27 (月)	1	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							667 kcal 29.8 g 21.2 g 3.7 g 92.5 g	富士山の日にちなんで、静岡県の食材をたっぷり使った献立です。かつおは静岡県を代表する魚です。
	2	うみやーこめ(きぬむすめ)					★ごはん					
	②	🍀かつおフライ🍀	★かつおフライ						だいずあぶら			
	③	キャベツのかおりあえ			あおじそ	★キャベツ きゅうり			しお			
28 (火)	1	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							668 kcal 29.1 g 27.9 g 2.2 g 75.8 g	ハンガリアンシチューの赤い色はパプリカとトマトの赤です。あっさりとして食べやすいシチューです。
	2	パン					★パン					
	①	ハンガリアンシチュー	ベーコン ぶたにく ぎゅうにゅう	★ぎゅうにゅう パター チーズ	あおピーマン パプリカ トマト パセリ にんじん	たまねぎ	じゃがいも こむぎこ	こめあぶら	こしょう ブイヨン ケチャップ しお ちゅうのうソース			
	③	ウイナーとコーンのソテー	ウイナー			コーン えだまめ		こめあぶら	しお こしょう 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ょくざいをしようするよいです。