

令和 2 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。

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	無機質	カロテン	ビタミンC 食物繊維	炭水化物			
1 (月)	- 牛乳	よくかんで丸ごと 食べましょう。	★ぎゅうにゅう						799 kcal 37.4 g 27.5 g 2.9 g	2月2日は節分です。節分には、 おいしい強い鰯を食べ 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。
	- わかめご飯					★わかめごはん				
	① おでん		ぶたにく ちくわ さつまあげ うすらたまご	こんぶ	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 いわしの磯辺揚げ 3尾			いわしの いそべあげ			だいずあぶら				
③ 白菜のじゃこ和え			かつおけずりぶし	旬の食材 小松菜	★こまつな ★にんじん	旬の食材 白菜	しお しょうゆ			
- 福豆			ふくめめ							
2 (火)	- 牛乳		★ぎゅうにゅう						862 kcal 37.4 g 26.8 g 4.3 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 ましょう。
	- リンゴチップパン					★リンゴチップパン				
	② 照り焼きチキン		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 野菜のドレッシング和え						さとう	サラダあぶら	しお す こしょう		
① クリームシチュー			ベーコン	だっしふんにゅう ★ぎゅうにゅう	ブロッコリー ★にんじん	たまねぎ ★マッシュルーム	じゃがいも 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 パイオン	
3 (水)	- 牛乳		★ぎゅうにゅう						708 kcal 26.7 g 24.2 g 3.0 g	みそ汁には、みそ と相性の良いいり こだしを使用してい ます。
	- ご飯					★ごはん				
	③ さばの塩焼き		しおさば	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		
② キャベツとちくわの炒め煮		ちくわ				さとう	こめあぶら	しお しょうゆ		
① 豆腐とわかめのみそ汁		★とうふ みそ	わかめ	★はねぎ	たまねぎ えのきたけ			いりこ		
4 (木)	- 牛乳		★ぎゅうにゅう						722 kcal 26.3 g 17.6 g 2.7 g	みそカツはおとな りの愛知県の名物 料理です。いつも 違ったみその味を 味わいましょう。
	- ご飯					★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 キャベツのかおり和え					★キャベツ きゅうり しそ			しお		
① けんちん汁		あぶらあげ ★とうふ		★はねぎ ★にんじん	だいこん ごぼう	★さといも	だしこんぶ みりん こんごうけずりぶし さけ しお しょうゆ			
5 (金)	- 牛乳		★ぎゅうにゅう						754 kcal 35.2 g 21.8 g 2.8 g	焼きそばだけでは 主食の量が不足し てしまうため、いっ そもより小さめのパ ンがつきます。
	- 減量パン					★げんりょうパン				
	② 富士宮焼きそば		ぶたにく	あおさ		★キャベツ	★めん	こめあぶら にくかす		
① 玉子スープ		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 しろワイン パイオン しお こしょう			
③ りんご					りんご					
8 (月)	- 牛乳		★ぎゅうにゅう						732 kcal 27.1 g 12.6 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 していただける とうれい です。
	- 麦ご飯					★むぎごはん				
	② ねぎみそパオズ 3個		ねぎみそパオズ							
③ もやしときゅうりの中華和え				★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		
① なめこと春雨のスープ		ぶたにく		★にんじん	だいのこ なめこ ★ねぶかねぎ	でんぶん はるさめ		こんごうけずりぶし さけ ケイトンタン こしょう しょうゆ しお		
9 (火)	- 牛乳		★ぎゅうにゅう						729 kcal 34.6 g 20.2 g 2.1 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。
	- ご飯					★ごはん				
	② さわらの幽庵焼き		さわらの ゆうあんやき	旬の食材 根深ねぎ	旬の食材 大根					
③ 五目きんぴら		ぶたにく さつまあげ		★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		
① 芋団子汁		とりにく		★にんじん	だいこん たけのこ しいたけ ★ねぶかねぎ	じゃがいもだんご		だしこんぶ さけ みりん こんごうけずりぶし しょうゆ しお		
10 (水)	- 牛乳		★ぎゅうにゅう						765 kcal 37.7 g 24.7 g 3.8 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。
	- 丸パン					旬の食材 根深ねぎ	★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	パイオン 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		
① 白菜のスープ		とりにく		★にんじん パセリ	たまねぎ はくさい えのきたけ	旬の食材 白菜		こんごうけずりぶし しろワイン パイオン しお こしょう		
12 (金)	- 牛乳		★ぎゅうにゅう						838 kcal 37.7 g 25.2 g 3.4 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。
	- 麦ご飯					★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	にんにく しょうが たまねぎ	じゃがいも カレールウ	こめあぶら		
② わかさぎのフリッター 3尾		旬の食材 わかさぎ	わかさぎのフリッター					だいずあぶら		
③ 海藻サラダ			かいそう		きゅうり			しお ソノールあおじドレッシング		

★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 2 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。

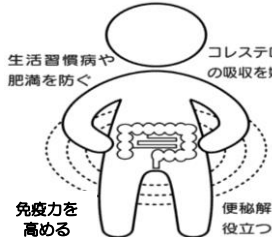
日 曜日	食缶 番号	こんだてめい	はたらき					調味料・その他	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	みなさんへの ひとこと	
			おもに体をつくる もとになる食品		おもに体の調子を整える もとになる食品		おもにエネルギーの もとになる食品				
			たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC 食物繊維	炭水化物				脂質
15 (月)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう					<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> 富士宮の日 </div>	今日には月に1度の富士宮の日です。この時期に食べられる富士宮の食べ物を探してみましよう。	
	-	ご飯(う宮米)					★ごはん				
	②	鶏と玉子のそぼろ	とりにく ★たまご			しょうが	さとう	こめあぶら			さけ しょうゆ
	③	小松菜のごま和え		旬の食材 小松菜	★こまつな	☆もやし	さとう	ごま			しお しょうゆ
16 (火)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう					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よう。		
	-	パン					★パン				
	②	鮭のチーズマヨネーズカップ焼き	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	骨に注意しましよう。			フルーツミックス					
17 (水)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう					<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> ふるさと給食の日 </div>	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てお茶揚げにしました。	
	-	ご飯					★ごはん				
	①	豚すき煮	ぶたにく ゆきどうふ		旬の食材 根深ねぎ	旬の食材 白菜	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 しょうゆ しお
	②	黒はんぺんのお茶揚げ 2枚	★くろはんぺん	旬の食材 いよかん	★おちゃのは		こむぎこ	だいずあぶら			しお
18 (木)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう					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よう。		
	-	ご飯					★ごはん				
	②	親子丼の具	とりにく かまぼこ ★たまご		旬の食材 根深ねぎ	★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	大根とえのきのみそ汁	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	
19 (金)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう					2月21日は「食卓の日」家族で食卓を囲みましよう。	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。	
	-	ご飯					★ごはん				
	②	スコッチエッグ	スコッチエッグ		旬の食材 大根			★パン			
	③	ブロッコリー入りコーンサラダ	まぐるあぶらづけ		旬の食材 7月19日 食育の日	ブロッコリー	きゅうり コーン	さとう ひよこめ じゃがいも			こめあぶら しょうゆ しょうゆ
22 (月)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう					<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> ふじっぴー給食 </div>	2月23日の富士山の日になんで、ふじっぴー給食を実施します。静岡県産の鯖をはじめ地元産の食材を多く取り入れた献立です。	
	-	ご飯	骨に注意しましよう。				★ごはん				
	②	鯖の竜田揚げ 2個	★さばのたつたあげ		旬の食材 大根			だいずあぶら			
	③	小松菜ともやしとの和え物		旬の食材 小松菜	★こまつな	☆もやし	さとう				しお しょうゆ
24 (水)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう					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。		
	-	ご飯	骨に注意しましよう。				★ごはん				
	②	ぶりの照り焼き	ぶり		旬の食材 さり		さとう でんぶん			しょうゆ みりん さけ	
	③	大根とこんにやくのおかか煮	かつおけずりぶし		旬の食材 小松菜	★にんじん さやいんげん	だいこん こんにやく	旬の食材 大根		こんごうけずりぶし みりん しょうゆ	
25 (木)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう					まだまだ風邪などに注意しなければいけない時期です。クリームスープの中から温まりましよう。		
	-	食パン					★しょくぱん				
	①	白菜と肉団子のクリームスープ	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		しょうゆ しお こしょう パイオン	
	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					
26 (金)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう					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でできていますか。		
	-	ご飯					★ごはん				
	②	メンチカツ	メンチカツ					旬の食材 大根		だいずあぶら	
	③	キャベツとひじきの和風レタリング和え	まぐるあぶらづけ	ひじき	★にんじん	★キャベツ		旬の食材 大根		わふうレタリング しお	

食物繊維をたっぷりとりましよう!

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。意識して食べましよう!

生活習慣病や肥満を防ぐ

コレステロールの吸収を妨げる



免疫力を高める

便秘解消に役立つ

★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。