



令和 5 年度 2 月分学校給食献立予定表

※ 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料理を多めにしました。また、富士山の日にちなんでふじっぴー給食や、宮っ子オリジナル朝食コンクール特別賞を受賞した「味付きがんものお茶揚げ」も登場します。

Bコース



富士宮市立学校給食センター
TEL: 0544-59-2131

今月の旬の食材: 大根・小松菜・白菜・里芋・キャベツ・根深ねぎ・ごぼう・いよかん

🍀 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						エネルギーたんぱく質しよくえんたんすいかぶつ	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	むぎしつ	カロテン	ビタミンC食物せんい	たんすいかぶつ	しよつ			ちようみりよう・そた	
1 (木)	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう						555 kcal 26.0 g 21.6 g 2.3 g 71.7 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。	
	-	パン					☆パン					
	①	コーンシチュー	とりにく	★ぎゆうにゆう	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 ブイヨン しろワイン
	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
2 (金)	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう						606 kcal 26.9 g 24.9 g 1.6 g 88.4 g	高野豆腐とは、豆腐を冷凍してから乾燥させた、保存食のことです。高野山が発祥の地であることが、名前の由来です。	
	-	ごはん					☆ごはん					
	①	こやどうふとやさいのにも	とりにく ちくわ こやどうふ		にんじん いんげん	★だいこん	しいたけ こんにやく	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)		いわしのかりかりあげ								だいずあぶら
5 (月)	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう						553 kcal 22.1 g 15.8 g 2.4 g 81.4 g	今日の厚焼き玉子には、しらすとおおさがが入っています。普段の厚焼き玉子とは違った味を楽しみましょう。	
	-	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	ひじきとだいずのもの	だいず あぶらあげ	ひじき	にんじん いんげん	こんにやく		さとう	こめあぶら			しょうゆ
6 (火)	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう						585 kcal 30.3 g 19.4 g 2.1 g 76.6 g	今日は、富士宮の有名なB級グルメ、富士宮焼きそばです。肉かすといわしこが入っているのが特徴です。	
	-	げんりようパン					☆パン					
	②	ふじのみややきそば	ぶたにく	あおさのり いわしこ		★キャベツ		やきそばめん	こめあぶら にくかす			さけ ちゆうのうソース ウスターソース
	①	あさぎりたまごのスープ	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				こんごうけずりかし しお しろワイン こしょう ブイヨン
7 (水)	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう						551 kcal 23.5 g 16.2 g 1.7 g 84.3 g	たくさんの野菜を鶏肉といたけのだしで煮ました。主菜と副菜両方の特徴を持っています。	
	-	ごはん					☆ごはん					
	①	とりにくとやさいのにも	とりにく ちくわ		にんじん いんげん	こんにやく しいたけ ★だいこん		じゃがいも さとう				こんごうけずりぶし さけ しょうゆ
	③	ごぼうサラダ			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
8 (木)	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう						588 kcal 22.9 g 19.6 g 1.7 g 85.4 g	今日は、宮っ子オリジナル朝食コンクールの特別賞受賞作品の「味付きがんものお茶揚げ」が登場します。	
	-	ごはん					☆ごはん					
	②	あじつきがんものおちやあげ	スイーツがんも		★おちやは			こむぎこ	だいずあぶら			しお
	③	やさいのしおこんぶあえ		しおこんぶ	★こまつな	★キャベツ	きゅうり		ごま			しお
9 (金)	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう						598 kcal 31.6 g 15.9 g 2.8 g 76.9 g	給食の前にはしっかり手を洗いましょ。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ましょ。	
	-	パン					☆パン					
	②	てりやきチキン	とりにく		にんじん	こんにやく しいたけ ★だいこん		じゃがいも 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
13 (火)	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう						616 kcal 26.8 g 20.1 g 2.3 g 86.5 g	チゲとは、韓国語で「鍋」という意味です。寒い冬は、鍋料理がぴったりですね。	
	-	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		にんじん	にら	りんご ★はくさい えのきたけ しょうが にんにく ☆もやし しらたき ★ねぶかねぎ はくさいキムチ	さとう	こめあぶら ごま こめあぶら			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
14 (水)	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう						570 kcal 25.7 g 17.7 g 2.0 g 81.0 g	今日の給食は、富士宮市の魚であるにじますが登場します。地元食材を味わっていただきます。	
	-	うみやーこめ(富士宮産コシヒカリ)					★ごはん					
	②	にじますのたつたあげ	★にじますのたつたあげ						だいずあぶら			
	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
15 (木)	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう						546 kcal 29.8 g 18.7 g 2.8 g 68.7 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。使う野菜は様々で日本の「みそ汁」のようなものです。	
	-	げんりようパン					☆パン					
	②	たらフライ	たらフライ						だいずあぶら			
	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
16 (金)	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう						594 kcal 23.5 g 16.2 g 2.4 g 93.3 g	深皿にご飯をよそい、カレーをかけて食べることが出来ます。今日のかいそうサラダはこんにやく入りです。	
	-	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 カレールウ	こめあぶら			しお こしょう カレー あかワイン チャツネ ちゆうのうソース
	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 あおそドレッシング

富士宮の日



★マークはしよおかけんないさん、★マークはふじのみやさんのしよくざいをしよするよていです。



※ 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料理を多めにしました。また、富士山の日にちなんでふじっぴー給食や、宮つ子オリジナル朝食コンクール特別賞を受賞した「味付きがんとのお茶揚げ」も登場します。



富士宮市立学校給食センター
TEL: 0544-59-2131

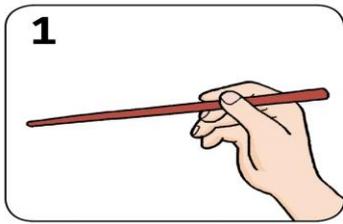
今月の旬の食材: 大根・小松菜・白菜・里芋・キャベツ・根深ねぎ・ごぼう・いよかん

🍴 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 🍴

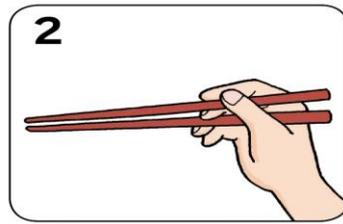
Table with columns for Day, Meal Number, Dish Name, Ingredients, and Nutritional Information. Includes special days like '食卓の日' and 'ふじっぴー給食'.



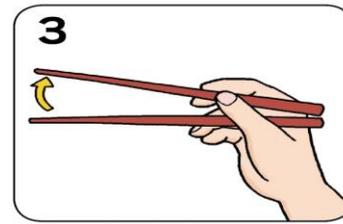
き ほん も かた やってみよう! 基本のはしの持ち方



1 上のはしは、正しい鉛筆の持ち方で軽く持ち、数字の1を書くように縦に動かしてみよう。



2 下のはしは、親指のつけ根から、中指と薬指の間に通します。はし先はそろえましょう。



3 親指を支点にして、中指で上のはしを持ち上げ、上のはしだけを動かしましょう。

★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よくざいをしようするよていです。