

※ 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、よくかんでたべましょう🍎

富士宮市立学校給食センター
TEL: 0544-59-2131



日曜日	食卓番号	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じょうしょくえんたんぱく質	みなさんへのひとこと	
			おもに体をつくるものになる食品		おもに体の調子を整えるものになる食品		おもにエネルギーのものになる食品				
			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				しじょう
1 (水)	—	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ように1年が過ぎせ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。
	—	ごはん					★ごはん				
	①	こうやどうふとやさいのにも	とりにく ちくわ とうやどうふ		にんじん いんげん	★だいこん ししいけ こんにやく	じゃがいも さとう	ごんこうけずりぶし 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つけ				★はくさい たくあん きゅうり		しお			
2 (木)	—	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。毎日正しく食器を並べることができていますか。
	—	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	ごめあぶら しょうゆ			
3 (金)	—	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。
	—	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	ごめあぶら パター	しお こしょう 白ワイン		
	③	ツナいりフレンチサラダ	まぐろあぶらづけ		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		
6 (月)	—	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されています。肉と野菜が一緒にとれるバランスの良い料理です。
	—	ごはん						★ごはん			
	②	ブルコギ	ぶたにく		にんじん いら	にんにく たまねぎ ししいたけ 牛もやし ★ねぶかねぎ	さとう でんぶん	ごめあぶら 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		ごんこうけずりぶし がらスープ さけ しょうゆ しょうゆ	しお こしょう		
7 (火)	—	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。
	—	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	★ごまつな	★キャベツ			ごま	しお		
8 (水)	—	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						627 kcal 26.6 g 26.8 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。
	—	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 グリンピース	カレールウ	ごめあぶら	しお カレーコ 白ワイン 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		
9 (木)	—	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。
	—	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		いら にんじん	★はくさい もやし しょうが しらたき えのきたけ 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	ごめあぶら 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		
10 (金)	—	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。
	—	うみやーこめ(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		
13 (月)	—	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ょう。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にしましょう。
	—	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	ごめあぶら	しお こしょう		



★マークはしじょうおかせないさん、★マークはふじのみやさんのしじょう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だ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 み り よ う そ た	エ ネ ル ギ ー たん ぱ く し じ つ し ょ く え ん たん ず い か ぶ つ	みなさんへの ひこと			
			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						
			たんぱくしつ	むきしつ	カロテン	ビタミンC 食物せんい	たんずいかぶつ				しじつ		
14 (火)	—	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							671 kcal 39.8 g 20.9 g 94.1 g	深血にご飯をよそい、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ゃく入りです。	
	—	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 カレーこあかワイン 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 こんにゃく			しお あおじもドレッシング				
15 (水)	—	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「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。	
	—	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	でんぶん 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				
16 (木)	—	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							609 kcal 30.2 g 22.9 g 2.9 g 70.9 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	🍷 🍷 のフライ	たらのフライ						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				
17 (金)	—	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	さつま汁とは、鶏肉を使った具だくさんのみそ汁のことです。富士宮の野菜をたっぷり使って作りました。	
	—	うみやーこめ(きぬむすめ)						★ごはん					
	②	🍷 🍷 のおやき	しおさば			🏔️ ふるさと給食の日							
	③	はくさいのごまびたし	かつおぶし		★こまつな	★はくさい		ごま しょうゆ					
20 (月)	—	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							616 kcal 19.9 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。	
	—	わかめごはん					★わかめごはん						
	②	けんないさんだいちコロッケ	★だいずコロッケ						だいずあぶら				
	③	ごもきんぴら		にんじん いんげん		★ごぼう れんこん こんにゃく	さとう	こめあぶら ごま	しょうゆ みりん				
21 (火)	—	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							644 kcal 32.9 g 17.8 g 3.2 g 79.9 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。	
	—	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				
22 (水)	—	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							655 kcal 29.7 g 16.9 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。	
	—	ごはん					★ごはん						
	②	ぎゅうどんのぐ	★ぎゅうにく なると		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				
24 (金)	—	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							667 kcal 29.8 g 21.2 g 3.7 g 92.9 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。	
	—	うみやーこめ(きぬむすめ)						★ごはん					
	②	🍷 🍷 かつおのフライ	★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				
27 (月)	—	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とになります。	
	—	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	とりにくきさみ	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	ゆでフロッコリー			フロッコリー				しお				
28 (火)	—	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							595 kcal 22.5 g 15.1 g 2.6 g 88.6 g	給食で使っている春雨は、緑豆春雨ではなく、国産のえんどう豆のでんぶん春雨です。	
	—	むぎごはん					★むぎごはん						
	②	ぎょうざ(2こ)	ぎょうざ										
	③	はるさめサラダ			にんじん	きゅうり	はるさめ さとう	ごまあぶら	しお しょうゆ す				

★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ていです。