



※ 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 ※

まだまだ寒さが厳しい季節なので、体を温める食材や料理を意識して取り入れました。かぜの予防にもなります。



今月の旬の食材：わかさぎ さわら ほうれんそう 大根 根深ねぎ ブロッコリー ごぼう 白菜 小松菜 セロリ ぼんかん いよかん

富士宮市立学校給食センター
TEL: 0544-59-2131

のさかなの日は、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 しつしょくえん 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				
2 (月)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						554 kcal 25.9 g 16.6 g 2.3 g 77.9 g	チャブチェは韓国の料理です。ごはんが進む甘い味付けです。	
	-	むぎごはん				★むぎごはん						
	②	チャブチェ	☆ぶたにく		にんじん にら	しょうが にんにく たまねぎ ししいたけ	はるさめ さとう	あぶら ごまあぶら ごま	しょうゆ さけ みりん オイスターソース			
3 (火)	①	うずらたまごいりちゅうかスープ	うずらたまご	★ぎゅうにゅう		★はくさい きくらげ たけのこ ★ねぶかねぎ			こんごうけずりぶし みりん ガラスープ ケイトンタン しお こしょう しょうゆ さけ	605 kcal 28.3 g 16.8 g 1.6 g 91.0 g	高野豆腐は、豆腐を冷凍してから乾燥させた保存食のことです。だしのおいしい味がしみ込んでいます。	
	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう								
	-	ごはん				★ごはん						
4 (水)	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 さやいんげん	★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	551 kcal 21.2 g 19.1 g 1.6 g 79.0 g	大豆を揚げて、甘いきな粉をまぶしました。豆が苦手な人にも食べてみてほしい一品です。	
	②	しゅうまい(1人2こ)	しゅうまい									
	③	ぼんかん				ぼんかん						
5 (木)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						613 kcal 26.2 g 21.5 g 2.5 g 85.7 g	寒い時期でもおいしい牛乳を飲めるように、今日はコーヒ牛乳のもとをつけました。	
	-	ごはん				★ごはん						
	②	やきつくね	つくね									
6 (金)	①	いわしだんごとこんさいのしる	いわしだんご		にんじん ★こまつな ★はねぎ	★だいこん れんこん			こんごうけずりぶし さけ みりん しょうゆ しお	654 kcal 30.2 g 20.7 g 2.2 g 92.3 g	富士宮の卵と牛乳を使った、富士宮プリンが初登場です。お楽しみに！	
	③	きなこだいず	だいず きなこ				さとう でんぶ	だいずあぶら	しお			
	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう								
7 (土)	-	パン					★パン			545 kcal 27.8 g 17.3 g 2.4 g 74.1 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。	
	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	あぶら バター	しお こしょう しょうゆ			
	③	フレンチサラダ	ハム			★はくさい ★きゅうり		フレンチドレッシング	しお			
8 (日)	-	コーヒぎゅうにゅうのもと					コーヒぎゅうにゅうのもと			616 kcal 28.3 g 18.4 g 2.4 g 88.2 g	旬の果物いよかんです。風邪を予防してくれるビタミンCが豊富です。	
	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう								
	-	ごはん				★ごはん						
9 (月)	②	ぶたにくのあまからあえ	☆ぶたにく			しょうが	さとう でんぶ	だいずあぶら	みりん しょうゆ さけ	567 kcal 21.7 g 18.6 g 2.2 g 81.3 g	富士宮の卵と牛乳を使った、富士宮プリンが初登場です。お楽しみに！	
	③	そくせきづけ				★キャベツ たくあん ★きゅうり			しお			
	①	みやじり	★とりにく みそ ★とうふ	にんじん ★はねぎ	★だいこん こんにゃく	★さといも		いりこ				
10 (火)	-	ふじのみやプリン				★プリン				545 kcal 27.8 g 17.3 g 2.4 g 74.1 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。	
	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう								
	-	むぎごはん				★むぎごはん						
11 (水)	①	キムチゲ	☆ぶたにく みそ やきどうふ		にんじん にら	りんご ★はくさい しめじ 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	あぶら ごま ごまあぶら	さけ しょうゆ トウバンジャン	616 kcal 28.3 g 18.4 g 2.4 g 88.2 g	旬の果物いよかんです。風邪を予防してくれるビタミンCが豊富です。	
	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			
	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう								
12 (木)	-	ちゅうかめん					★ちゅうかめん			601 kcal 24.2 g 15.1 g 2.0 g 96.7 g	宮つ子オリジナル朝食コンクールで特別賞を受賞した「たっぴりたんぱく太陽のスープ」を給食用にアレンジしました。	
	①	みそラーメンスープ	☆ぶたにく なるとう うずらたまご みそ	★こまつな ★はねぎ	にんにく しょうが コーン ★もやし	さとう		こんごうけずりぶし さけ ケイトンタン ガラスープ しょうゆ みりん しお こしょう				
	③	いよかん	ぎょうざ		いよかん							
13 (金)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						567 kcal 21.7 g 18.6 g 2.2 g 81.3 g	宮つ子オリジナル朝食コンクールで特別賞を受賞した「たっぴりたんぱく太陽のスープ」を給食用にアレンジしました。	
	-	ごはん				★ごはん						
	②	あじつきがんものおちやあげ	あじつきがんも		★おちやのは	こむぎ	だいずあぶら	しお				
14 (土)	③	めざましいため	ベーコン		にんじん あおピーマン	にんにく レモン		あぶら ごまあぶら ごま	しょうゆ	601 kcal 24.2 g 15.1 g 2.0 g 96.7 g	宮つ子オリジナル朝食コンクールで特別賞を受賞した「たっぴりたんぱく太陽のスープ」を給食用にアレンジしました。	
	①	たっぴりたんぱくたいようのスープ	★とうふ ★たまご		トマト	えのきたけ エリンギ レタス	でんぶ	だしこんぶ こんごうけずりぶし しょうゆ さけ しお				
	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう								
15 (日)	-	むぎごはん					★むぎごはん			601 kcal 24.2 g 15.1 g 2.0 g 96.7 g	宮つ子オリジナル朝食コンクールで特別賞を受賞した「たっぴりたんぱく太陽のスープ」を給食用にアレンジしました。	
	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 しょうが にんにく	じゃがいも カレールウ	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		しお あおじドレッシング				
16 (月)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						554 kcal 29.9 g 20.6 g 2.4 g 70.2 g	ハンバーグにかかっているデミグラスソースは、給食センターで手作りしています。	
	-	パン				★パン						
	②	ハンバーグデミグラスソースかけ	ハンバーグ		トマト	たまねぎ マッシュルーム	さとう		あかワイン デミグラスソース トマトケチャップ ちゅうのうソース しお			
17 (火)	③	ゆでブロッコリー			ブロッコリー					545 kcal 20.6 g 15.7 g 2.2 g 83.5 g	ハンバーグにかかっているデミグラスソースは、給食センターで手作りしています。	
	①	やさしいスープ	とりにく		にんじん	たまねぎ ★キャベツ		こんごうけずりぶし しょうゆ しお しょうゆ				
	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう								
18 (水)	-	ごはん					★ごはん			545 kcal 20.6 g 15.7 g 2.2 g 83.5 g	富士山の日にちなんだふじっぴー給食です。テーマ食材である静岡県産のかつおやチンゲン菜を使用しています。	
	②	みそかつおフライ	★かつおフライ みそ		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	しおもみやさ				★キャベツ ★きゅうり		しお				
19 (木)	①	チンゲンサイとなめこのすまし	★とうふ		にんじん ★チンゲンサイ	なめこ			だしこんぶ かつおけずりぶし さけ みりん しお 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よくざいをしようするよていです。



※ 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 ※

まだまだ寒さが厳しい季節なので、体を温める食材や料理を意識して取り入れました。かぜの予防にもなります。



今月の旬の食材：わかさぎ さわら ほうれんそう 大根 根深ねぎ ブロッコリー ごぼう 白菜 小松菜 セロリ ぼんかん いよかん

富士宮市立学校給食センター
TEL: 0544-59-2131

ひさかなの日は、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						ちようみりよう・そた	エネルギー たんぱくし しつ しょくえん 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			
18 (水)	-	ぎゅうにゆう		★ぎゅうにゆう						534 kcal 22.8 g 16.8 g 2.1 g 76.8 g	あじのさんが焼き は、千葉県の郷土料 理です。あじにみそ や薬味を加えてた たき、焼いた料理で す。
	-	ごはん					☆ごはん				
	②	あじのさんがやき	あじのさんがやき								
	③	ベーコンときりぼしだいこんのいために	ベーコン		にんじん さやいんげん	★だいこん	さとう	あぶら	さけ しょうゆ		
	①	たまねぎとほうれんそうのみそしる	とうふ あぶらあげ みそ		ほうれんそう	たまねぎ			いりこ		
19 (木)	-	ぎゅうにゆう		★ぎゅうにゆう						630 kcal 21.7 g 19.0 g 2.0 g 98.9 g	毎年大人気のカレー 味の焼きそばです。 いつもと違う焼きそ ばを楽しみましょう。
	-	げんりようパン					☆パン				
	①	カレーやきそば	☆ぶたにく ウインナー		にんじん あおピーマン	たまねぎ ★キャベツ	やきそばめん	あぶら	しお カレーこ ウスターソース ちゅうのうソース		
	②	フルーツのヨーグルトあえ		ヨーグルト		パイ もも	さとう カクテルゼリー				
20 (金)	-	ぎゅうにゆう		★ぎゅうにゆう						529 kcal 24.8 g 16.1 g 1.9 g 76.6 g	久しぶりの登場の納 豆です。2番の食缶 に入れて学校へ届け ます。
	-	ごはん					☆ごはん				
	③	キャベツとツナのいためのもの	まぐろあぶらづけ		★こまつな	★キャベツ		あぶら	しお しょうゆ		
	②	なつとう(たれつき)	なつとう								
	①	みそさわにわん	☆ぶたにく みそ		にんじん ★はねぎ	しいたけ たけのこ ごぼう ★だいこん			いりこ		
24 (火)	-	ぎゅうにゆう		★ぎゅうにゆう						574 kcal 27.3 g 17.0 g 2.1 g 81.6 g	しその風味がするひ じきと野菜を和えまし た。キヌアが入って いるので、プチプチ とした食感もします。
	-	ごはん					☆ごはん				
	②	とりにくのからあげ(1人2こ)	とりにく			しょうが にんにく	でんぶん	だいずあぶら	さけ しょうゆ		
	③	もやしのしそあじひじきあえ		しそあじひじき	★こまつな	☆もやし			しお		
	①	とうふとたまねぎのみそしる	☆とうふ みそ あぶらあげ			たまねぎ ★ねがわねぎ			いりこ		
25 (水)	-	ぎゅうにゆう		★ぎゅうにゆう						528 kcal 30.1 g 20.9 g 3.1 g 59.7 g	左の絵のようにミート ソースパンの具と チーズをパンにの せて食べてみましょ う。パンを少しへこ ませてからのせると 食べやすいですよ。
	-	パン					☆パン				
	②	ミートソースパンのぐ	☆ぶたにく		にんじん トマト パセリ	たまねぎ にんにく マッシュルーム	パン	オリーブオイル	しお こしょう ブイヨン あかワイン ウスターソース トマトケチャップ		
	①	ポトフ	ウインナー		にんじん	★キャベツ たまねぎ ★だいこん	じゃがいも		しお こしょう しょうゆ		
	-	スライスチーズ		チーズ							
26 (木)	-	ぎゅうにゆう		★ぎゅうにゆう						541 kcal 20.5 g 17.5 g 1.7 g 83.8 g	大豆は煮物や揚げ 物だけでなく、サラ ダに入れてもおおい く食べられます。人 気のごまドレッシング 味にしました。
	-	ごはん					☆ごはん				
	③	ぶりのあまからあげに	ぶりのあまからあげ に								
	②	だいずとれんこんのごまドレッシングサラダ	だいず		にんじん	れんこん ★きゅうり		ごまドレッシング	しお		
	①	かぶとわかめのすましじる	☆とうふ	わかめ		かぶ しいたけ			だしこんぶ かつおぶし みりん しお しょうゆ さけ		
27 (金)	-	ぎゅうにゆう		★ぎゅうにゆう						537 kcal 24.6 g 19.8 g 2.6 g 71.3 g	今回はとんかつをパ ンと組み合わせまし た。カツサンドにし て食べるのも楽しい ですね。
	-	パン					☆パン				
	②	とんかつ	とんかつ					だいずあぶら			
	③	しおもみやさい				★キャベツ ★きゅうり			しお		
	①	オニオンスープ	ベーコン		にんじん パセリ	たまねぎ セロリ にんにく		オリーブオイル	こんごうけずりぶし ブイヨン しお こしょう ちゅうのうソース		

レシピ紹介

宮つ子オリジナル朝食コンクールメニュー 特別賞

たっぷりたんぱく♪太陽のスープ



令和7年度の宮つ子オリジナル朝食メニューコンクールで特別賞を受賞した、富士宮第一中学校小島志織さんの考えたメニューです。いろいろな食材が入っていて、彩りもよく、朝から元気の出そうなメニューですね。今月の給食で、給食用にアレンジして提供します。

材料(1人分)

・たまご 1/2個
・豆腐 25グラム
・かまあげしらす 8グラム
・トマト 50グラム
・きのこ 合わせて
(えのき・エリンギ) 25グラム
・ゆで枝豆 (さやから出したもの) 12グラム
・レタス 少々
・うどんスープ 1/2袋
・水 180cc
・片栗粉 10グラム
・白だし 少々

作り方

- ①ゆで枝豆をさやから取り出す
- ②きのこを食べやすい大きさに切る
- ③トマトと豆腐を小角切りにする
- ④レタスは千切りにする
- ⑤鍋にうどんスープ・水を入れて火にかける
- ⑥沸騰したら、①②③としらすを入れる
- ⑦白だしで味を調える
- ⑧水溶き片栗粉を入れてとろみをつける
- ⑨といた卵を入れる
- ⑩レタスを火を止める直前に入れる



抵抗力を高めるために



体の抵抗力を高めるためには、栄養バランスのよい食事・十分な睡眠・適度な運動が大切です。

毎日の基本的な生活が、かぜを予防する第一歩になります。不規則な生活をしている人は、見直してみましょう。

★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ょくざいをしようするよていです。