



令和7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※

Aコース

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 ぽんかん いよかん

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	食缶番号	こんだてめい	はたらき						ちゅうみりょう・そのた	エネルギーたんぱく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どになる食品		おもに体の調子を整えるもどになる食品		おもにエネルギーのもどになる食品							
			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	チャブチエは韓国の料理です。ごはんが進む甘辛い味付けです。			
	-	むぎごはん					☆むぎごはん							
	②	チャブチエ	☆ぶたにく		にんじん にら	しょうが にんにく たまねぎ しいたけ	はるさめ さとう	あぶら ごまあぶら こま	しょうゆ さけ みりん オイスターソース					
3 (火)	①	うずらたまごりちゅうかスープ	うずらたまご	気をつけて食べよう	★はくさい きくらげ ★ねぶかねぎ				こんごうけずりぶし みりん ガラスープ ケインタン 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	なまこ									
	-	ごはん					☆ごはん							
(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 じいとう こんにやく	じやがいも さとう		こんごうけずりぶし さけ じょうゆ	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	ぽんかん					ぽんかん							
4 (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く牛乳を飲めるように、今日はコーヒー牛乳のもとをつけました。			
	-	ごはん					☆ごはん							
	②	やきつね	つくね											
(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	きなこだいす	だいす きなこ				さとう でんぶん	だいすあぶら しお						
	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう										
(木)	-	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	じやがいも こむぎこ	あぶら バター	しお こしょう ブイヨン しろワイン					
	③	フレンチサラダ	ハム			★はくさい ★きゅうり		フレンチドレッジ シング	しお					
(金)	-	コーヒーぎゅうにゅうのもと					コーヒーぎゅう 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							
(木)	②	ぶたにくのあまからあえ	☆ぶたにく			しょうが	さとう でんぶん	だいすあぶら みりん しょうゆ さけ	いりこ	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	みやじる	★とりにく みそ ☆とうふ		にんじん ★はねぎ	★だいこん こんにやく	★さといも							
(木)	-	ふじのみやプリン					★プリン			601 kcal 24.2 g 15.1 g 2.0 g 96.7 g	宮っ子オリジナル朝食コンクールで特別賞を受賞した「たっぷりたんぱく♪太陽のスープ」を給食用にアレンジしました。			
	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう										
	-	むぎごはん					☆むぎごはん							
(木)	①	キムチチゲ	☆ぶたにく みそ やきとうふ		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 こま ごまあぶら	さけ しょうゆ トウバンジャン	554 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。			
	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										
(木)	-	ちゅうかめん					☆ちゅうかめん			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。			
	①	みそラーメンスープ	☆ぶたにく なると みそ	かむ	★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 ケインタン ガラスープ しょうゆ みりん しお こしょう					
	②	ぎょうざ(1人2こ)	ぎょうざ	気をつけて食べよう										
(木)	③	いよかん				いよかん				567 kcal 21.7 g 18.6 g 2.2 g 81.3 g	宮っ子オリジナル朝食コンクールで特別賞を受賞した「たっぷりたんぱく♪太陽のスープ」を給食用にアレンジしました。			
	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう										
	-	ごはん					☆ごはん							
(木)	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		こむぎこ	だいすあぶら	しお	554 kcal 29.9 g 20.6 g 2.4 g 70.2 g	カレーは飲み込むように食べられてしまうので、意識してよくかむようにしましょう。			
	③	めざましいため	ペーコン		にんじん あおビーマン	にんにく レモン		あぶら こま ごまあぶら ごま	しょうゆ					
	①	たっぷ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	でんぶん		だしこんぶ こんごうけずりぶし しょうゆ さけ しお					
(木)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						544 kcal 24.2 g 15.1 g 2.0 g 96.7 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。			
	-	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	じやがいも カレールウ	あぶら	しお こしょう カレーご あかワイン チャツネ ちゅうのうソース					
(木)	③	かいそうサラダ	かいそう		きゅうり コーン				しお あおじそドレッシング	544 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。			
	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう										
	-	パン					☆パン							
(木)	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	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。			
	③	ゆでブロッコリー			ブロッコリー				しお					
	①	やさいスープ	とりにく		にんじん	たまねぎ ★キャベツ			だしこんぶ こんごうけずりぶし ブイヨン しろワイン しお こしょう					
(木)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						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。			
	-	ごはん					☆ごはん							
	②	みそかつおフライのり	みそ	☆かつおフライ										
(木)	③	しおもやさい					★キャベツ ★きゅうり			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。			
	①	チンゲンサイとなめこのすまじる	☆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 こしょう					
	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう										

★マークはしづおかげんないさん、★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。



令和7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※

Aコース

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 ぽんかん いよかん

富士宮市立学校給食センター
TEL: 0544-59-2131



さかなの日は、ほねにききつけて、よくかんでたべましょう！

日曜日	食缶番号	こんだてめい	はたらき						エネルギー たんぱくしつ 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 もどになる食品		おもに体の調子を整える もどになる食品		おもにエネルギーの もどになる食品					
			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	ししつ				
18 (水)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						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 や葉味を加えてたた き、焼いた料理で す。	
	-	ごはん					☆ごはん					
	②	のあじのさんがやきの	あじのさんがやき									
	③	ペーコンときりばしだいこんのいために	ペーコン		にんじん さやいんげん	★だいこん	さとう	あぶら	さけ ショウゆ			
19 (木)	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	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。	
	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう								
	-	げんりょうパン	毎月19日は 食育の日				☆パン					
	①	カレーやきそば	☆ぶたにく ワインナー	にんじん あおビーマン	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				
20 (金)	②	フルーツのヨーグルトあえ		ヨーグルト		パン もも	さとう	さけ カクテルゼリー		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。	
	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう								
	-	ごはん					☆ごはん					
	③	キャベツとツナのいためもの	まぐろあぶらづけ		★こまつな	★キャベツ		あぶら	しお ショウゆ			
24 (火)	②	なつとう(たれつき)	なつとう							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、ブチブチと した食感もします。	
	①	みそわにわん	☆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			
	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう								
	-	ごはん					☆ごはん					
25 (水)	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	だいすあぶら	さけ ショウゆ	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。	
	③	もやしのしあじひじきあえ		しあじひじき	★こまつな	☆もし			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 ★ねぶかねぎ				いりこ			
	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう								
26 (木)	-	パン	☆パン				☆パン			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 に入れてもおいしく 食べられます。人気の ごまドレッシング味 にしました。	
	②	ミートソースパンのぐ	☆ぶたにく こんな風に 食べてみてね	にんじん トマト バセリ	たまねぎ にんにく マッシュルーム	パンこ	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	ワインナー	にんじん	★キャベツ たまねぎ ★だいこん	じゃがいも		こんこうけずりぶし ブイヨン しお こしょう ショウゆ				
	-	スライスチーズ	チーズ									
27 (金)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						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					だいすあぶら				
	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 バセリ	たまねぎ	セロリ にんにく		オリーブオイル	こんこうけずりぶし ブイヨン しお こしょう				
	-	ちゅうのうソース		わかめ	かぶ しいたけ			ちゅうのうのうソース				

レシピ紹介

宮っ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年度の宮っ子オリジナル朝食メニュー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

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

☆マークはしずおかげんないさん、★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。