



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※

B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

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。

さかなの日は、ほねにききつけて、よくかんでたべましょの

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						
2 (月)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						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。			
	-	ごはん					☆ごはん							
	③	ひぶりのあまからあけにの	ぶりのあまからあけ											
	②	だいすとれんこんのごまドレッシングサラダ	だいす		にんじん	れんこん ★きゅうり	ごまドレッシング	しお						
3 (火)	①	かぶとわかめのすまじる	☆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					
	-	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。			
	-	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	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		フレンチドレッシング	しお					
4 (水)	-	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			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							
	①	こうやどうふとやさいのにもの	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					
	②	しゅうまい(1人2こ)	しゅうまい											
5 (木)	③	ぽんかん					ぽんかん			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。			
	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう										
	-	ごはん					☆ごはん							
	②	やきつくね	つくね											
	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					
6 (金)	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	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										
	-	ちゅうかめん					☆ちゅうかめん							
	①	みそラーメンスープ	☆ぶたにく なると うずらたまご みそ	かわ	★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 ケイトンタン 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											
9 (月)	③	いよかん					いよかん			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！			
	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう										
	-	ごはん					☆ごはん							
	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					
	③	そくせきづけ				★キャベツ たくあん ★きゅうり			しお					
10 (火)	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 こんにゃく	★さといも		いりこ	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。			
	②	ふじのみやプリン					★プリン							
	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう										
	-	むぎごはん					☆むぎごはん							
	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 こま あぶら	さけ しょうゆ トウバンシヤン					
12 (木)	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	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。			
	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう										
	-	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					
	③	ゆでブロッコリー			ブロッコリー				しお					
13 (金)	①	やさいスープ	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 ブイヨン しろワイン しお こしょう しょうゆ	567 kcal 21.7 g 18.6 g 2.2 g 81.3 g	富士宮の卵と牛乳を受賞した「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							
	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					
	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 ごま こま あぶら	しょうゆ					
16 (月)	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	601 kcal 24.2 g 15.1 g 2.0 g 96.7 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。			
	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう										
	-	むぎごはん					☆むぎごはん							
	①	チキンカレー	とりにく	スキミルク	にんじん トマト	たまねぎ しょうが にんにく	じやがいも カレールウ	あぶら	しお こしょう カレーこ あかワイン チヤツネ 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 あおじそドレッシング					
17 (火)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						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。いつも違う焼きそばを楽しみましょう。			
	-	げんりょうパン					☆パン							
	①	カレー焼きそば	☆ぶたにく ウインナー		にんじん あおビーマン ★キャベツ	たまねぎ パイン もも	やきそばめん	あぶら	しお カレーこ ウスターーソース 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										

★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。



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※

B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の

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づ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	しづつ				
18 (水)	-	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	のみそかつおフライ	☆かつおフライ みそ			にんにく	さとう	だいすあぶら ごまあぶら こま	しょうゆ さけ			
	③	しおもみやさい				★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 しょうゆ		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。
	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう								
	-	ごはん					☆ごはん					
	②	あじのさんがやき	あじのさんがやき			にんじん さいやいんげん	★だいこん	さとう	あぶら さけ しょうゆ			
20 (金)	③	ベーコンときりほだいこんのいために	ベーコン			にんじん さいやいんげん					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。
	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						
	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう								
	-	パン					☆パン					
24 (火)	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		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。
	①	ポトフ	ウインナー		にんじん	★キャベツ ★だいこん	じゃがいも		こんごうけずりぶし ブイヨン しお こしょう しょうゆ			
	-	スライスチーズ		チーズ								
	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう								
25 (水)	-	ごはん					☆ごはん				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。
	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 しょうゆ			
	②	なつとう(たれつき)	なつとう									
	①	みそわにわん	☆ぶたにく みそ		にんじん ★はねぎ	しあわせたけ たけのこ ごぼう ★だいこん						
26 (木)	-	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							しお			
27 (金)	①	オニオヌースープ	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	こんごうけずりぶし ブイヨン しお こしょう		554 kcal 25.9 g 16.6 g 2.3 g 77.9 g	チャプチエは韓国の料理です。ごはんが進む甘辛い味付です。
	-	ちゅうのうソース							ちゅうのうソース			
	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう								
	-	むぎごはん					☆むぎごはん					
27 (金)	②	チャブチエ	☆ぶたにく かわいがわい	気をつけて食べよう	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			
	①	うずらたまごいりちゅうかスープ	うずらたまご			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 ケイントン しお こしょう しょうゆ さけ			

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)
・ゆで枝豆	25グラム
・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
- 白だしで味を調整する
- 水溶き片栗粉を入れてとろみをつける
- といた卵を入れる
- 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。

★マークはしづおかけんないさん、★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。