



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 ※

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。

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 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						ちょうみりよう・そた	エネルギーたんぱく質しよくたんすいかぶつ	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						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	ぶりのあまからあげにの	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 みるしん しお しょうゆ さけ			
3 (火)	-	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 ちくぎこ	あぶら パター	しお こしょう プイヨン 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		
	-	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				
4 (水)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						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。
	-	ごはん					★ごはん				
	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	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						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。
	-	ごはん					★ごはん				
	②	やきつくね	つくね								
	①	いわしだんごとんさいのしる	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 みるしん しょうゆ しお		
	③	きなこだいず	だいず きなこ				さとう でんぶん	だいずあぶら	しお		
6 (金)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						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。
	-	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		★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 みるしん しお こしょう			
	②	ぎょうざ(1人2こ)	ぎょうざ								
	③	いよかん				いよかん					
9 (月)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						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！
	-	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	だいずあぶら	みるしん 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		
	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		いりこ		
10 (火)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						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。
	-	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 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		
	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)	-	パン					★パン			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。
	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		
	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 プイヨン しろワイン しお こしょう しょうゆ			
	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							
13 (金)	-	ごはん					★ごはん			567 kcal 21.7 g 18.6 g 2.2 g 81.3 g	富士宮の日
	②	あじつきがんものおちやあげ	あじつきがんもの		★おちやは		こむぎこ	だいずあぶら	しお		
	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		
	①	たつぷりたんぱく太陽のスープ	★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		
	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							
16 (月)	-	むぎごはん					★むぎごはん			601 kcal 24.2 g 15.1 g 2.0 g 96.7 g	家族で食卓を囲みましょう。
	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 カレールー	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			しお あおじドレッシング		
	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							
	-	げんりようパン					★パン				
17 (火)	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	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。
	②	フルーツのヨーグルトあえ		ヨーグルト		パイナップル	さとう カクテルゼリー				

★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。



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 ※

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。

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 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				ちようみりよう・そのた	エネルギーたんぱく質しつ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とになる食品	たんすいかぶつ			
			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	
(水)	18	- ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					<div>ふじっぴー給食</div> <div>545 kcal 20.6 g 15.7 g 2.2 g 83.5 g</div> <div>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。</div>
		- ごはん					☆ごはん		
		② <u>のみそかつおフライ</u>	☆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	
		③ しおもみやさい			★キャベツ★きゅうり			しょうゆ さけ	
		① チンゲンサイとなめこのすましじる	☆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	
(木)	19	- ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					<div>毎月19日は食育の日</div> <div>534 kcal 22.8 g 16.8 g 2.1 g 76.8 g</div> <div>あじのさんが焼きは、千葉県産の郷土料理です。あじにみそや薬味を加えてたたき、焼いた料理です。</div>
		- ごはん					☆ごはん		
		② <u>のあじのさんが焼き</u>	あじのさんが焼き						
		③ ベーコンときりぼしだいこんのいため	ベーコン		にんじん さやいんげん	★だいこん	さとう	あぶら	
		① たまねぎとほうれんそうのみそじる	とうふ あぶらあげみそ		ほうれんそう	たまねぎ		さけ しょうゆ	
(金)	20	- ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					<div>こんな風に食べてみてね</div> <div>528 kcal 30.1 g 20.9 g 3.1 g 59.7 g</div> <div>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。</div>
		- 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	パンこ	オリーブオイル	
		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 しょうゆ	
		- スライスチーズ							
(火)	24	- ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					<div>529 kcal 24.8 g 16.1 g 1.9 g 76.6 g</div> <div>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。</div>
		- 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	
		② なっとう(たれつき)	なっとう					しお しょうゆ	
		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	
(水)	25	- ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					<div>574 kcal 27.3 g 17.0 g 2.1 g 81.6 g</div> <div>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。</div>
		- 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	
		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じる	☆とうふ みそ あぶらあげ			たまねぎ ★ねぶかねぎ		いりこ	
(木)	26	- ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					<div>537 kcal 24.6 g 19.8 g 2.6 g 71.3 g</div> <div>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。</div>
		- 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	
(金)	27	- ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					<div>554 kcal 25.9 g 16.6 g 2.3 g 77.9 g</div> <div>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。</div>
		- 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 しいたけ	はるさめ さとう	あぶら ごまあぶらごま	
		① うずらたまごいちゅうかスープ	うずらたまご			はくさい きくらげ たけのこ ★ねぶかねぎ		しょうゆ さけ みりん オイスターソース	
								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 しょうゆ 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



★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。

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。