



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ccoli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				ちょうみりょう・そのた	エネルギーたんぱく質しつしよえんたんすいかぶつ	みなさんへのひこと		
			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						
2	-	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汁	☆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				
3	-	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	寒い時期でもおおいしく牛乳を飲めるように、今日はコーヒータン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 ごまぎこ			あぶら バター	しお こしょう パイオン 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
-	コーヒータン牛乳のもと					コーヒータン牛乳のもと					
4	-	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にももの	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	-	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	
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	-	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 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								
③	いよかん				いよかん						
9	-	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	
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			
-	ふじのみやプリン					★プリン					
10	-	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			
12	-	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	
	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 しろワイン しお こしょう しょうゆ				
13	-	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「たつ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。		
	-	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			
16	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう				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。		
	-	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 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								
17	-	げんりようパン					☆パン		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。		
	①	カレーやきそば	☆ぶたにく ウイナー		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				

★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 ※

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ccoli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				ちょうみりょう・そのた	エネルギーたんぱく質しつしよえんたんすいけふつ	みなさんへのひとこと
			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				
18 (水)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					ふじっぴー給食 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	☆かつおフライ	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	545 kcal 20.6 g 15.7 g 2.2 g 83.5 g	
	③	しおもみやさい		★キャベツ			しお		
19 (木)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう				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。	
	-	ごはん			★ごはん				
	②	☆あじのさんが焼き	あじのさんが焼き						534 kcal 22.8 g 16.8 g 2.1 g 76.8 g
	③	ベーコンときりほしだいこのいために	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		
20 (金)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう				左の絵のようにミートソースパンの具とチーズをパンの具とチーズをパンの具と食べてみましょう。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	パンこ	オリーブオイル		528 kcal 30.1 g 20.9 g 3.1 g 59.7 g
	③	ポトフ	ウインナー	にんじん	★キャベツ	たまねぎ	しょうゆ		
24 (火)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう				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もの	まぐろあぶらづけ		★こまつな	★キャベツ	あぶら		529 kcal 24.8 g 16.1 g 1.9 g 76.6 g
	②	なっとう(たれつき)	なっとう				しお しょうゆ		
25 (水)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう				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		574 kcal 27.3 g 17.0 g 2.1 g 81.6 g
	③	もやしとしそあじびじきあえ	しそあじびじき	★こまつな	★もやし		しお		
26 (木)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう				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		537 kcal 24.6 g 19.8 g 2.6 g 71.3 g
	③	しおもみやさい		★キャベツ	★きゅうり		しお		
27 (金)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう				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 にはら	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		554 kcal 25.9 g 16.6 g 2.3 g 77.9 g
	③	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		

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水溶性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よくざいをしようするよていです。