



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。

中コース



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

ひさかなの日は、ほねにきをつけて、よくかんで食べましょう

日 曜 日	食 告 番 号	こんだてめい	は た ら き						調味料・その他	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩 炭水化物	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				
			たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC 食物繊維	炭水化物	脂質			
2 (月)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						705 kcal 30.5 g 23.7 g 3.4 g 99.1 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(1人2個)	とんかつ					だいずあぶら			
	③	塩もみ野菜				★キャベツ ★きゅうり					
	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 しお こしょう		
	-	中濃ソース							ちゅうのうソース		
3 (火)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						689 kcal 24.8 g 21.4 g 2.0 g 105.2 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	焼きつくね	つくね								
	①	鯛団子と根菜の汁	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	きなこ大豆	だいず きなこ				さとう でんぶん	だいずあぶら	しお		
	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							
4 (水)	-	パン					☆パン			787 kcal 32.6 g 25.8 g 3.2 g 114.5 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。
	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 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		
	-	コーヒー牛乳のもと					コーヒーぎゅうにゅうのもと				
	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							
	-	ごはん					☆ごはん				
5 (木)	①	高野豆腐と野菜の煮物	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	730 kcal 32.2 g 17.9 g 2.0 g 117.2 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。
	②	しゅうまい(1人2個)	しゅうまい								
	③	ぼんかん				ぼんかん					
	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							
	-	麦ごはん					☆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		
6 (金)	③	キャベツと枝豆のナムル		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	693 kcal 33.2 g 19.3 g 2.7 g 102.3 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。
	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							
	-	中華麺					☆ちゅうかめん				
	①	みそラーメンスープ	☆ぶたにく なた 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		
	②	ぎょうざ(1人2個)	ぎょうざ								
	③	いよかん				いよかん					
9 (月)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						707 kcal 32.5 g 20.2 g 2.7 g 103.4 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。
	-	中華麺					☆ちゅうかめん				
	①	みそラーメンスープ	☆ぶたにく なた 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		
	②	ぎょうざ(1人2個)	ぎょうざ								
	③	いよかん				いよかん					
	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							
10 (火)	-	ごはん					☆ごはん			805 kcal 35.7 g 23.0 g 2.6 g 119.7 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！
	②	豚肉の甘辛和え	☆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	即席漬け				★キャベツ たくあん ★きゅうり			しお		
	①	宮汁	★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		
	-	富士宮プリン					★プリン				
	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							
12 (木)	-	麦ごはん					☆むぎごはん			753 kcal 28.7 g 16.8 g 2.4 g 127.7 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。
	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	海藻サラダ		かいそう		きゅうり コーン			しお あおじそドレッシング		
	-	牛乳		★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		
13 (金)	③	ゆでブロッコリー			ブロッコリー				しお	751 kcal 38.1 g 25.7 g 3.1 g 100.6 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	野菜スープ	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 しお こしょう しょうゆ		
	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							
	-	ごはん					☆ごはん				
	②	味噌汁	☆ぶたにく 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		
	-	富士宮プリン					★プリン				
16 (月)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						710 kcal 25.9 g 20.8 g 2.5 g 107.9 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	味噌汁	☆ぶたにく 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		
	③	目覚まし炒め	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	たっ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		
	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							
17 (火)	-	ごはん					☆ごはん			693 kcal 30.2 g 19.7 g 2.6 g 103.5 g	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。
	②	あじのさんが焼き	あじのさんが焼き								
	③	ベーコンと切干大根の炒め煮	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	玉ねぎとほうれんそうのみそ汁	とうふ あぶらあげ みそ		ほうれんそう	たまねぎ			いりこ		
	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							
	-	ごはん					☆ごはん				

★マークは静岡県内産、★マークは富士宮産の食材を使用する予定です。



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。

中コース



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

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						調味料・その他	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩 炭水化物	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					
			たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC 食物繊維	炭水化物	脂質				
18 (水)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							783 kcal 26.5 g 22.0 g 2.4 g 126.6 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。
	-	減量パン					★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		パイン もも	さとう カクテルゼリー					
19 (木)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							688 kcal 24.6 g 17.5 g 2.6 g 111.2 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🍱	☆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	塩もみ野菜				★キャベツ ★きゅうり			しお			
20 (金)	①	チンゲンサイとなめこのすまし汁	☆とうふ		にんじん ☆チンゲンサイ	なめこ			だしこんぶ かつおけずりだし さけ みりん しお しょうゆ		718 kcal 32.3 g 18.9 g 2.4 g 108.5 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、プチプチとした食感もします。
	-	牛乳		★ぎゅうにゅう								
	-	ごはん					☆ごはん					
	②	鶏肉のから揚げ(1人2個)	とり			しょうが にんにく	でんぶん	だいずあぶら	さけ しょうゆ			
24 (火)	③	もやしのしそ味ひじき和え		しそあじひじき	★こまつな	☆もやし			しお		747 kcal 39.1 g 26.3 g 4.5 g 94.7 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。パンを少しこませてからのせると食べやすいですよ。
	①	豆腐と玉ねぎのみそ汁	☆とうふ みそ あぶらあげ			たまねぎ ★ねぶかねぎ			いりこ			
	-	牛乳		★ぎゅうにゅう								
	-	パン					☆パン					
25 (水)	②	ミートソースパンの具	☆ぶたにく	こんな風に 食べてみてね	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 しょうゆ ブイヨン あかワイン ウスターソース トマトケチャップ		709 kcal 33.0 g 21.1 g 2.3 g 104.0 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 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		チーズ								
	-	牛乳		★ぎゅうにゅう								
26 (木)	-	ごはん					☆ごはん				756 kcal 33.5 g 19.0 g 2.7 g 115.7 g	チャブチェは韓国の料理です。ごはんが進む甘辛い味付けです。
	③	キャベツとツナの炒め物	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	納豆(たれ付き)	なっとう									
	①	みそ沢煮碗	☆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			
27 (金)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							684 kcal 24.4 g 20.0 g 2.2 g 111.6 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。
	-	麦ごはん					☆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			
	①	うずら卵入り中華スープ	うずらたまご	気を付けて食べよう		はくさい きくらげ たけのこ ★ねぶかねぎ			こんごうけずりだし 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			
27 (金)	-	ヨーグルト		ヨーグルト							111.6 g	
	-	牛乳		★ぎゅうにゅう								
	-	ごはん					☆ごはん					
	③	🍱ぶりの甘辛揚げ煮🍱	ぶりのあまからあげ に									
27 (金)	②	大根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			111.6 g	
	①	かぶとわかめのすまし汁	☆とうふ	わかめ		かぶ ししいたけ			だしこんぶ かつおだし みりん しお しょうゆ さけ			
	-	牛乳		★ぎゅうにゅう								
	-	ごはん					☆ごはん					

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



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。

★マークは静岡県内産、★マークは富士宮産の食材を使用する予定です。