



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。

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 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



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。

日曜日	食缶番号	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							
			たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC 食物繊維	炭水化物	脂質						
(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					だいすあぶら						
	③	塩もみ野菜				★キャベツ ★きゅうり								
	①	オニオヌープ	ベーコン	にんじん バセリ	たまねぎ にんにく	セロリ		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					
(火)	-	中濃ソース							ちゅうのうソース					
	-	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。豆が苦手な人に食べても美味しい一品です。			
	-	ごはん					☆ごはん							
	②	焼きつくね	つくね											
	①	餃団子と根菜の汁	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					
(水)	③	きなこ大豆	だいす きなこ				さとう でんぶん	だいすあぶら	しお					
	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						787 kcal 32.6 g 25.8 g 3.2 g 114.5 g	寒い時期でもおいしい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					
(木)	-	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						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。			
	-	ごはん						☆ごはん						
	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 じいだけ こんにゃく		じゃがいも さとう		こんごうけずりぶし さけ					
	②	しゅうまい(1人2個)	しゅうまい						じょうゆ					
(金)	③	ぽんかん					ぽんかん							
	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						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、鍋料理がぴたりですね。			
	-	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 じょうが 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 こまあぶら	さけ しょうゆ トウバンジヤン					
	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						
(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	☆ぶたにくになると うずらたまご みそ	★こまつな ★はねぎ	にんにく じょうが ☆もやし 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 じょうゆ 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							
(火)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						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！			
	-	ごはん					☆ごはん							
	②	豚肉の甘辛和え	☆ぶたにく		しょうが	さとう でんぶん	だいすあぶら	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		いいこ						
(木)	-	富士宮プリン					★プリン			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。			
	-	牛乳		★ぎゅうにゅう										
	-	麦ごはん					☆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 じょうが にんにく	じゃがいも カレールウ	あぶら	しお こしょう カレー 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					
(金)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						751 kcal 38.1 g 25.7 g 3.1 g 100.6 g	ハンバーグにかかつ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	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 ブイヨン しろワイン しお こしょう じょうゆ					
(月)	-	牛乳	第3日曜日は「食卓の日」。 家族で食卓を囲みましょう。		★ぎゅうにゅう					710 kcal 25.9 g 20.8 g 2.5 g 107.9 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。			
	-	ごはん					☆ごはん							
	②	味付きがんものお茶揚げ	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	目覚まし炒め	ベーコン	にんじん あおビーマン	にんにく レモン			あぶら こまあぶら こま	しょうゆ					
	①	たっぷりたんぱく♪太陽のスープ	★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 じょうゆ さけ しお						
(火)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						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	あじのさんが焼まし	あじのさんがやき											
	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	みそ	ほうれんそう	たまねぎ				いいこ					

☆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。※

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 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



のさかなの日は、ほねにききつけて、よくかんでたべましょ。

日曜日	食缶番号	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 ウスターーソース ちゅうのうソース					
19 (木)	②	フルーツのヨーグルトあえ	ヨーグルト		ハイン もも	さとう カクテルゼリー				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。			
	-	牛乳		★ぎゅうにゅう										
	-	ごはん					☆ごはん							
	③	みそかつおフライ	みそ	☆かつおフライ	☆	にんにく	さとう	だいすあぶら ごまあぶら こま	しょうゆ サケ					
20 (金)	①	塩もみ野菜				★キャベツ ★きゅうり			しお					
	②	チンゲンサイとなめこのすまじ汁	☆とうふ		にんじん ☆チンゲンサイ	なめこ			だしこんぶ かつおけずりぶし さけ ミリン しお しょうゆ					
	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						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で、ブチブチとした食感もします。			
	-	ごはん					☆ごはん							
24 (火)	②	鶏肉のから揚げ(1人2個)	とりにく			しょうが	にんにく	でんぶん	だいすあぶら さけ しょうゆ					
	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					
	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										
25 (水)	-	パン					☆パン			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。パンを少しへこませてからのせると食べやすいです。			
	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 バセリ	たまねぎ 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 ウスターーソース トマトケチャップ					
	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		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											
26 (木)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						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。			
	-	ごはん					☆ごはん							
	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											
27 (金)	①	みそ沢煮椀	☆ぶたにく みそ		にんじん ★ねねぎ	しいたけ たけのこ ごぼう ★だいこん			いりこ					
	-	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	チャブチエ	☆ぶたにく	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 サケ ミリン オイスターーソース					
27 (金)	①	うずら卵入り中華スープ	うずらたまご	気をつけて食べよう	はくさい きくらげ たけのこ ★ねぶかねぎ				こんごうけずりぶし ミリン ガラスープ ケイントン しお こしょう サケ					
	-	ヨーグルト			ヨーグルト									
	-	牛乳		★ぎゅうにゅう										
	-	ごはん					☆ごはん							
27 (金)	③	ぶりの甘辛編げ煮	ぶりのあまからあげ											
	②	大根とれんこんのごまドレッシングサラダ	だいこん		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じ汁	☆とうふ	わかめ		かぶ しいたけ			だしこんぶ かつおぶし ミリン しお しょうゆ サケ					

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

- 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
- 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。