



# 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

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

富士宮市立学校給食センター  
TEL: 0544-59-2131

日曜日	食番 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	
			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	-	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 しょう油 こしょう ちゅうのうソース			
	-	中濃ソース									
3	-	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 ★ごまつな ★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 しょう油		
	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 しょう油		
4	-	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く牛乳を飲むように、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 ごむぎこ あぶら バター	しょう油 こしょう パイオン しろワイン しょう油	
	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	しょう油	
	-	コーヒー牛乳のもと					コーヒーぎゅうにゅう にゅうのもと				
5	-	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、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 こやどらふ		にんじん さやいんげん	★だいこん しいたけ こんこやく			こんごうけずりぶし さけ しょうゆ		
	②	しゅうまい(1人2個)	しゅうまい								
	③	ぼんかん				ぼんかん					
6	-	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、鍋料理がぴったりですね。			
	-	麦ごはん				☆むぎごはん					
	①	キムチチゲ	☆ぶたにく みそ やきどらふ		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 しらすたき ★ねぶか ★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	キャベツと枝豆のナムル		わかめ					さとう ごまあぶら	しょう油 しょうゆ す	
9	-	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 なるど うずらたまご みそ		★ごまつな ★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inton ガラスープ しょうゆ みりん しょう油 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						
10	-	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			しょう油		
	①	宮汁	★とりにく みそ ☆どうふ		にんじん ★はねぎ	★だいこん こんこやく	★さといも		いりこ		
	-	富士宮プリン					★プリン				
12	-	牛乳		★ぎゅうにゅう				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。			
	-	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 しょうが にんにく	じゃがいも カレーウ		あぶら	しょう油 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			しょう油 あおじそドレッシング		
13	-	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					しょう油		
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 パイオン しろワイン しょう油 こしょう しょうゆ				
16	-	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	味噌がんとのお茶揚げ	あじつきがんと		★おちやは		こむぎこ		だいずあぶら しょう油		
	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	☆どうふ ★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 しょう油				
17	-	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たたたき、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	どうふ あぶらあげ みそ		ほうれんそう	たまねぎ			いりこ		

★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 ※

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

### 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 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						
			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				
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				
20 (金)	-	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、プチプチとした食感もします。
	-	ごはん					☆ごはん						
	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	だいずあぶら	さけ しょうゆ				
24 (火)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう								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よ。
	-	パン					☆パン						
	②	ミートソースパンの具	☆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	しお こしょう フイオン あかワイン ウスターソース トマトケチャップ こんごうけつりぶし フイオン しお こしょう しょうゆ				
25 (水)	-	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	まぐるあぶらづけ		★こまつな	★キャベツ		あぶら	しお しょうゆ				
26 (木)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう								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。ごはんが進む甘い味付けです。
	-	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				
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。
	-	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										

#### 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 (さやかに出したもの)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白だいで味を調える
- 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。