

令和 2 年度 2 月分学校給食献立予定表

Bコース

※ 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 ※

富士宮市立学校給食センター
TEL: 0544-59-2131



給食配膳例、食缶番号を必ず確認してから配膳しましょう。

日曜日	食缶番号	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よくえん	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	むぎしつ	カロテン	ビタミンC 食物せんい	たんすいかがつ	ししつ					
1	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					希望献立	656 kcal 29.6 g 22.5 g 3.4 g	3色そろった朝ごはんの摂取率の高かった福子小学校の希望献立です。楽しんでいただきます。		
	-	リンゴチップパン					★リンゴチップパン						
	②	てりやきチキン	とりにく		旬の食材 ブロッコリー	★にんじん	★キャベツ きゅうり	さとう				しょうゆ みりん さけ	
	③	やさいのドレッシングあえ						サラダあぶら				しお す こしょう	
①	クリームシチュー	ベーコン	だっしふんにゅう ★ぎゅうにゅう	ブロッコリー ★にんじん	たまねぎ ★マッシュルーム	じゃがいも ホワイトルウ シチュールウ	こめあぶら なまクリーム	しろワイン しお こしょう パイオン					
2	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					希望献立	590 kcal 23.0 g 20.9 g 2.4 g	みそ汁には、みそと相性の良いいりこを使用しています。		
	-	ごはん					★ごはん						
	③	さばのしおやき	しおさば		旬の食材 小松菜	★にんじん ★こまつな	★キャベツ	さとう				こめあぶら	しお しょうゆ
	②	キャベツとちくわのいために	ちくわ				たまねぎ えのきたけ	さとう				こめあぶら	しお しょうゆ
①	とうふとわかめのみそしる	★とうふ みそ	わかめ	★はねぎ					いりこ				
3	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					節分献立	665 kcal 26.2 g 23.7 g 2.9 g	2月2日は節分です。節分には、にの強い餅を食べたり、飾ったりすることで魔除けとす言ひ伝えがあります。		
	-	わかめごはん					★わかめごはん						
	①	おでん	ぶたにく ちくわ さつまあげ うずらたまご	こんぶ	旬の食材 大根	こんにやく だいこん	さとう じゃがいも	こんごうけずりぶし さけ みりん しょうゆ					
	②	いわしのいそべあげ 2び		いわしのいそべあげ	旬の食材 小松菜			だいずあぶら					
③	はくさいのじゃこあえ	かつおけずりぶし	★ちりめんじゃこ	★こまつな ★にんじん	★はくさい	旬の食材 白菜		しお しょうゆ					
-	ふくまめ	ふくまめ											
4	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					節分献立	608 kcal 28.9 g 19.2 g 2.1 g	焼きそばだけでは主食の量が不足してしまうため、いつもより小さめのパンがつきます。		
	-	げんりょうパン					★げんりょうパン						
	②	ふじのみややきそば	ぶたにく	あおさ		★キャベツ	★めん	こめあぶら にくかす				さけ ちゅうのうソース ウスターソース いわしこ	
	①	たまごスープ	とりにく ★たまご		パセリ ★にんじん	たまねぎ えのきたけ	でんぶん	こんごうけずりぶし しろワイン パイオン しお こしょう					
③	りんご				りんご								
5	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					節分献立	560 kcal 21.8 g 11.4 g 1.9 g	食器やトレーに、食べものがついていないか確認しましょう。きれいに返してくれるとうれいです。		
	-	むぎごはん					★むぎごはん						
	②	ねぎみそパオズ 2こ	ねぎみそパオズ			★にんじん	きゅうり ★もやし	さとう				ごまあぶら	しお しょうゆ す
	③	もやしときゅうりのちゅうかあえ				★にんじん	きゅうり ★もやし	さとう				ごまあぶら	しお しょうゆ す
①	なめこはるさめのスープ	ぶたにく		★にんじん	たけのこ なめこ ★ねぶかねぎ	でんぶん はるさめ	こんごうけずりぶし さけ ケイトندان こしょう しょうゆ しお						
8	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					旬の食材 根深ねぎ	604 kcal 22.5 g 15.9 g 2.2 g	みそカツはおとなりの愛知県の名物料理です。いつもと違ったみその味を味わいましょう。		
	-	ごはん					★ごはん						
	②	みそカツ	ヒレカツ 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	キャベツのかおりあえ			旬の食材 大根	★キャベツ きゅうり しそ						しお	
①	けんちんじる	あぶらあげ ★とうふ		★はねぎ ★にんじん	だいこん ごぼう	★さいとも		だしこんぶ みりん こんごうけずりぶし さけ しお しょうゆ					
9	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					旬の食材 白菜	591 kcal 27.8 g 23.2 g 2.4 g	旬の白菜をスープにしました。寒い時期に体が温まります。		
	-	まるパン					★まるパン						
	②	ハンバーグのトマトソースかけ	ハンバーグ	トマト	たまねぎ ★マッシュルーム	さとう	オリーブオイル	パイオン あかワイン トマトケチャップ トマトフォンデュ					
	③	ごまドレッシングサラダ			★キャベツ きゅうり コーン		ごまドレッシング	しお					
①	はくさいのスープ	とりにく		★にんじん パセリ	たまねぎ はくさい えのきたけ		こんごうけずりぶし しろワイン パイオン しお こしょう						
10	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					旬の食材 わかさぎ	685 kcal 24.3 g 20.9 g 2.5 g	魚を丸ごと食べると、カルシウムを多くとることができます。よくかんで骨に注意して食べましょう。		
	-	むぎごはん					★むぎごはん						
	①	ポークカレー	ぶたにく	だっしふんにゅう	★にんじん トマト	にんにく しょうが たまねぎ	じゃがいも カレールウ	こめあぶら				あかワイン しお こしょう パイオン チャツネ ちゅうのうソース	
	②	わかさぎのフリッター 2び	旬の食材 わかさぎ	わかさぎのフリッター				だいずあぶら					
③	かいそうサラダ		かいそう		きゅうり			しお オイルあおじそドレッシング					
12	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					旬の食材 大根	615 kcal 29.6 g 18.2 g 1.7 g	幽庵焼きはしょうゆなどの調味料にゆずやカボスを入れたたれにつけて焼く料理。江戸時代の実食家からこの名がついたといわれています。		
	-	ごはん					★ごはん						
	②	さわらのゆあんやき	さわらのゆあんやき		旬の食材 大根								
	③	ごもきんぴら	ぶたにく さつまあげ		★にんじん いんげん	こんにやく ごぼう	さとう	こめあぶら				さけ しょうゆ みりん	
①	いもだんごじる	とりにく		旬の食材 根深ねぎ	だいこん たけのこ しいたけ ★ねぶかねぎ	じゃがいもだんご		だしこんぶ さけ みりん こんごうけずりぶし しょうゆ しお					

★マークはしよくえんないさん、★マークはふじのみやさんのしよくえんをしようするよていです。

令和 2 年度 2 月分学校給食献立予定表

Bコース

※ 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 ※

富士宮市立学校給食センター
TEL: 0544-59-2131

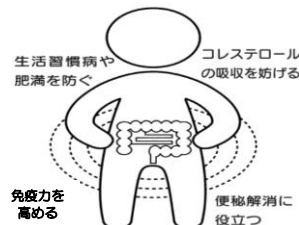
給食配膳例、食缶番号を必ず確認してから配膳しましょう。



日曜日	食缶番号	こんだてめい	はたらき					エネルギーたんぱく質しよくえん	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	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			しよつ
15 (月)	-	ぎゆうにゆう	骨に注意しましょう。		★ぎゆうにゆう					給食の前には、しっかりと手を洗いましたか。パンの日は、パンを直接手に持って食べるので、手の洗い方に気を付けましょう。
	-	パン					★パン			
	②	さけのチーズマヨネーズカップやき	さけ	チーズ	★にんじん パセリ	たまねぎ		マヨネーズ	しょうゆ こしょう しお	
	③	フルーツミックス				フルーツミックス				
16 (火)	-	ぎゆうにゆう			旬の食材 根菜ねぎ	旬の食材 白菜				黒はんぺんは、静岡県の特産品です。今日は富士宮産のお茶を使ってお茶揚げにしました。
	-	ごはん					★ごはん			
	①	ぶたすきに	ぶたにく やきどうふ		★にんじん	しめじ はくさい ★ねぶかねぎ しらたき		さとう	こんごうけずりぶし しるワイン ブイオン こしょう しお	
	②	くろはんぺんのおちやあげ	★くろはんぺん	旬の食材 いよかん	★おちやは			こむぎこ	だいにずあぶら	
17 (水)	-	ぎゆうにゆう			旬の食材 小松菜					今日は月に1度の富士宮の日です。この時期に食べられる富士宮の食べ物を探してみましよう。
	-	ごはん(うみゃーこめ)						★ごはん		
	②	とりとたまごのそぼろ	とりにく ★たまご			しょうが		さとう	こめあぶら	
	③	こまつなのごまあえ			★こまつな	★むやし		さとう	ごま	
18 (木)	-	ぎゆうにゆう			旬の食材 大根					ひよこ豆はその名の通りひよこのような形をした豆です。栗のようにほくほくとした食感が特徴です。
	-	パン						★パン		
	②	スコッチエッグ	スコッチエッグ	旬の食材 7月カレー		ブロccoli	きゅうり コーン		コルスロードレッシング	
	③	ブロccoliーいりコーンサラダ	まぐるあぶらづけ						しお	
19 (金)	-	ぎゆうにゆう			旬の食材 セロリ					2月23日の富士山の日にちなんで、ふじっぴー給食を実施します。静岡県産の鯖をはじめ地元の食材を多く取り入れた献立です。
	-	ごはん						★ごはん		
	②	さばのたつたあげ 2こ	★さばのたつたあげ			旬の食材 大根			だいにずあぶら	
	③	こまつなともやしのあえもの			★こまつな	★むやし		さとう	しお しょうゆ	
22 (月)	-	ぎゆうにゆう			旬の食材 根菜ねぎ					2月21日は「食卓の日」家族で食卓を囲みましょう。
	-	ごはん						★ごはん		
	②	おやこどんのぐ	とりにく かまぼこ ★たまご		★にんじん	★ねぶかねぎ しいたけ しらたき たまねぎ		さとう	さけ みりん しょうゆ	
	①	だいこんとえのきのみそしる	あぶらあげ みそ	わかめ	★はねぎ	えのきたけ だいこん			いりこだし	
24 (水)	-	ぎゆうにゆう			旬の食材 大根					まだまだ風邪などに注意しなければいけない時期です。クリームスープで体の中から温まりましよう。
	-	しょくパン						★しょくパン		
	①	はくさいとにくだんごのクリームスープ	ベーコン にくだんご	★ぎゆうにゆう だっしふんにゆう	パセリ	たまねぎ ★マッシュルーム はくさい		ホワイトルウ シチュールウ	こめあぶら なまクリーム	
	②	ミートオムレツ	ミートオムレツ		旬の食材 白菜				しるワイン しお こしょう ブイオン	
25 (木)	-	ぎゆうにゆう			旬の食材 大根					ごはんは左、汁物は右、おかずは奥の真ん中。毎日正しく食器を並べることができていますか。
	-	ごはん						★ごはん		
	②	メンチカツ	メンチカツ		★にんじん	★キャベツ			だいにずあぶら	
	③	キャベツとひじきのわふうドレッシングあえ	まぐるあぶらづけ	ひじき					わふうドレッシング	
26 (金)	-	ぎゆうにゆう			旬の食材 ぶり	旬の食材 大根				ぶりを、朝一番で調味料に漬け込み、照り焼きにしました。焦げないように火加減に注意しています。
	-	ごはん						★ごはん		
	②	ぶりのてりやき	ぶり		★にんじん さいやんげん	だいこん こんにやく		さとう でんぷん	しょうゆ みりん さけ	
	③	だいこんとこんにやくのおかかにか	かつおけずりぶし	旬の食材 小松菜	★こまつな	たまねぎ しめじ			こんごうけずりぶし みりん しょうゆ	

食物繊維をたっぷりとりよう！

食物繊維は、腸内環境をととのえ、便秘の解消に役立つだけでなく、免疫力を高めます。ほかにもコレステロールの吸収をさまたげ、血糖値の急激な上昇をおさえるため、生活習慣病を防いでくれます。野菜、果物、豆、いも、海そう、きのこなどに多く含まれます。意識して食べましよう！



★マークはしよくおかけんないさん、★マークはふじのみやさんのしよくざいをしよくするよていです。