

# 令和 3 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 ※

今月の献立のポイントは「体を温める食事の工夫」です。寒い時期に食事で体の中から温めることができるように、煮込み料理を多く取り入れました。

## Aコース



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	しつ
1 (火)	-	ぎゅうにゆう		★ぎゅうにゆう				604 kcal 26.3 g 17.3 g 1.6 g	2月3日は節分です。節分には、厄除けのためにいわしの頭をかざる風習があるので、それにちなんで給食でもいわしをつきました。		
	-	ごはん				☆ごはん	ほねに気をつけて食べましょう				
	①	こうやどうふとやさいのもの	とりにく ちくわ とうやどうふ		★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	いわしのいそべあげ(2び)	いわしのいそべあげ				旬の食材 大根			だいずあぶら	
2 (水)	-	ぎゅうにゆう		★ぎゅうにゆう				604 kcal 25.9 g 21.5 g 2.4 g	ぶりは今が旬の魚です。ぶりの脂には脳のはたらきをよくする成分が多く含まれています。		
	-	ごはん				☆ごはん	ほねに気をつけて食べましょう				
	②	ぶりのみりんやき	ぶりのみりんやき								
	③	ひじきのにもの	さつまあげ ひじき		★にんじん さやいんげん	こんにやく	さとう			こめあぶら しょうゆ	
3 (木)	-	ぎゅうにゆう		★ぎゅうにゆう				647 kcal 28.0 g 22.8 g 2.6 g	コーンシチューには、給食センターで手作りしたポテトルウを使っています。		
	-	パン				☆パン					
	①	コーンシチュー	とりにく	★ぎゅうにゆう	★にんじん	たまねぎ コーン	じゃがいも こむぎこ			こめあぶら パター	しお こしょう フイオン しろワイン
	③	ツナいりフレンチサラダ	☆まぐろあぶらづけ		きピーマン	★キャベツ きゅうり				フレンチドレッシング しお	
4 (金)	-	ぎゅうにゆう		★ぎゅうにゆう				606 kcal 28.7 g 16.2 g 3.2 g	ブルコギは日本のすきやきに近い料理といわれています。肉と野菜が一緒にとれるバランスの良い料理です。		
	-	ごはん				☆ごはん	旬の食材 根深ねぎ				
	②	ブルコギ	★ぎゅうにく		にら ★にんじん	たまねぎ ☆もやし ★ねぶかねぎ しいたけ にんにく	でんぶん さとう			ごま こめあぶら	しょうゆ さけ トウバンジャン
	①	わかめスープ	☆とうふ	わかめ	★はねぎ	たまねぎ					こんごうけずりぶし さけ しょうゆ しお こしょう たらスープ
7 (月)	-	ぎゅうにゆう		★ぎゅうにゆう				636 kcal 24.5 g 17.5 g 2.5 g	みそダレは給食センターで手作りしました。愛知県でよく食べられる豆みそが使われています。		
	-	ごはん				☆ごはん	旬の食材 小松菜				
	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	キャベツのしおこんぶあえ		しおこんぶ	★こまつな	★キャベツ				ごま	しお
8 (火)	-	ぎゅうにゆう		★ぎゅうにゆう				598 kcal 30.2 g 19.4 g 2.9 g	うどんはのどごしがよく、あまりかまわずに食べてしまいがちです。意識してしっかりとんでいただきます。		
	-	うどん				☆うどん	旬の食材 根深ねぎ				
	①	きつねうどんつゆ	とりにく		★にんじん	たまねぎ ☆しいたけ ★ねぶかねぎ えのきたけ	さとう				さけ こんごうけずりぶし だしこんぶ しょうゆ しお みりん
	③	ごぼうサラダ	きつねあげ		★にんじん	ごぼう きゅうり	さとう			ごま マヨネーズ	しお こしょう しょうゆ
9 (水)	-	ぎゅうにゆう		★ぎゅうにゆう				682 kcal 26.4 g 16.7 g 2.8 g	わかめは海の野菜と言われています。カレーだけでなくサラダもしっかり食べましょう。		
	-	むぎごはん				☆むぎごはん					
	①	チキンカレー	とりにく	だっしふんにゆう	★にんじん トマト	たまねぎ しょうが にんにく	じゃがいも カレールウ			こめあぶら	しお こしょう カレーこめ あかワイン チャツネソース
	③	かいそうサラダ		わかめ		きゅうり コーン					ノンオイルあおじょドレッシング しお
10 (木)	-	ぎゅうにゆう		★ぎゅうにゆう				617 kcal 24.9 g 19.3 g 2.3 g	松風焼きは、調理員さんが肉だねをオープン天板のぼたて焼いた後、一つずつ切り分けています。		
	-	ごはん				☆ごはん					
	②	まつかぜやき	とりにく みそ			たまねぎ しょうが	さとう でんぶん			ごま	さけ しょうゆ
	③	きりぼしだいこんのもの	あぶらあげ		★にんじん	きりぼしだいこん しいたけ	さとう			こめあぶら	さけ しょうゆ
14 (月)	-	ぎゅうにゆう		★ぎゅうにゆう				625 kcal 32.9 g 19.5 g 3.2 g	パンが残りがちですが、主食はエネルギー源としてとても大切です。おかずや汁物、牛乳と合わせて上手に食べましょう。		
	-	パン				☆パン	ほねに気をつけて食べましょう				
	②	しろみぎかなフライ	しろみぎかなフライ				旬の食材 セロリー			だいずあぶら	
	③	コールスローサラダ				★キャベツ きゅうり コーン					コールスロードレッシング 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ざいをしようするよいです。

# 令和 3 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 ※

今月の献立のポイントは「体を温める食事の工夫」です。寒い時期に食事で体の中から温めることができるように、煮込み料理を多く取り入れられました。

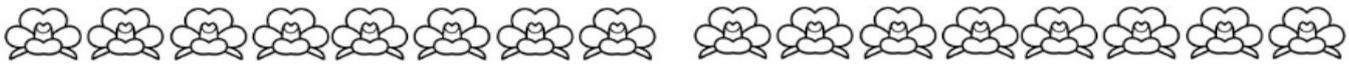
## Aコース



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ゅうえん	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	むぎしつ	カロテン	ビタミンC 食物せんい	たんすいかぶつ	しつ	
15	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					
	-	むぎごはん					☆むぎごはん		
	①	キムチチゲ	☆ふたにく みそ やきどうふ	旬の食材 白菜	はくさい しらたき ☆もやし しょうが にんにく ★ねぶかねぎ えのきたけ りんご はくさいキムチ		さとう	こめあぶら ごまあぶら ごま	さけ しょうゆ トウバンジャン
(火)	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
16	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					
	-	ごはん(うみやーこめ)							☆ごはん
	②	しらすあおさいりあつやきたまご	☆しらすあおさいり あつやきたまご	旬の食材 大根					
	③	そくせきづけ			★キャベツ きゅうり			ごま	しお
	①	みやじる	☆ふたにく みそ ☆どうふ	★にんじん	★だいこん ごんにやく ★ねぶかねぎ		じゃがいも		いりこ
(水)	-	のりつくだに		☆のりつくだに					
17	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					
	-	パン							☆パン
	②	てりやきチキン	とりにく		旬の食材 セロリ		さとう		しょうゆ みりん さけ
	③	コーンポテト	ベーコン	パセリ	コーン		じゃがいも	こめあぶら	しお こしょう
(木)	①	オニオンスープ	☆ふたにく	★にんじん	たまねぎ セロリ にんにく		オリーブオイル	しお こんごうけずりぶし こしょう ブイヨン	
18	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					
	-	ごはん(きぬむすめ)							☆ごはん
	②	くろはんべんのしょうがやき	☆くろはんべん	旬の食材 白菜	しょうが				しょうゆ みりん
	③	はくさいのごまびたし	かつおぶし		★こまつな	はくさい		ごま	しお しょうゆ
(金)	①	さつまじる	とりにく みそ	★にんじん ★はねぎ	★だいこん ごんにやく しょうが	じゃがいも	こめあぶら	しお こんごうけずりぶし さけ	
21	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					
	-	わかめごはん							☆わかめごはん
	②	けんないさんだいずコロッケ		旬の食材 ごぼう	旬の食材 れんこん				☆だいたいごぼう だいずコロッケ
	③	ごもくきんぴら		★にんじん さやいんげん	ごんにやく れんこん	ごぼう れんこん	さとう	こめあぶら ごま	しょうゆ みりん
(月)	①	だいこんとどうふのみそしる	どうふ みそ あぶらあげ	★はねぎ	たまねぎ ★だいこん			いりこ	
22	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					
	-	ソフトめん							☆ソフトめん
	①	カレーソース	☆ふたにく ★ぎゅうにゅう	チーズ	★にんじん	たまねぎ しょうが にんにく グリーンピース	カレールー	こめあぶら	しお カレーこ ブイヨン チャツネ ケチャップ ソース
	③	イタリアンサラダ			あかピーマン	★キャベツ きゅうり コーン		イタリアンド レッシング	しお
(火)	-	こざかなアーモンド		こざかなアーモンド					
24	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					
	-	ごはん							☆ごはん
	②	にくどんのぐ	☆ぎゅうにゅう なると		★にんじん みつば	たまねぎ しらたき	さとう		さけ しょうゆ みりん
(木)	①	はくさいのみそしる	☆どうふ みそ あぶらあげ	わかめ	はくさい ★ねぶかねぎ			いりこ	
25	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					
	-	ごはん							☆ごはん
	②	さばのたつたあげ(2こ)	☆さばたつたあげ	ほねに気をつけて食べましょう					だいずあぶら
	③	キャベツのかおりあえ			しそ	★キャベツ きゅうり			しお
(金)	①	かきたまじる	★たまご どうふ	わかめ		たまねぎ えのきたけ	でんぶん	さけ こんごうけずりぶし だしこんぶ しお しょうゆ	
-	なっとう	なっとう							
28	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					
	-	りんごチップパン							☆りんごチップパン
	②	とりくとポテのチーズマヨネーズやき	とりささみフレーク	チーズ	パセリ	たまねぎ コーン	じゃがいも	マヨネーズ	しょうゆ しお こしょう
	③	ゆでブロッコリー			ブロッコリー				しお
(月)	①	やさいスープ	ベーコン	旬の食材	★にんじん	たまねぎ ★キャベツ セロリ		こんごうけずりぶし しお こしょう しるワイン ブイヨン しょうゆ	



☆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ょうざいをしようするよいです。