

※ 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 ※

寒い時期なので、体を温める汁ものや煮込みを多めにしました。節分・富士山の日という行事にちなんで給食を取り入れました。

今月の旬の食材： 大根・小松菜・白菜・里芋・キャベツ・根深ねぎ

🍀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 号	こ ん だ て め い	は た ら き					ち ょう み り よ う そ の た	エ ネ ル ギ ー たん ば く し つ し ょ く え ん たん す い か ぶ つ	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				しつ	
1 (水)	—	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						667 kcal 28.4 g 25.8 g 1.6 g 91.3 g	節分の献立です。病 気やけがをしないよう1 年が過ぎせるように 願いをこめました。福 豆は静岡産の抹茶と キビ糖をまぶした、 お茶めな大豆です。	
	—	ごはん					★ごはん					
	①	こうやどうふとやさいのにも	とりにく ちくわ こうやどうふ		にんじん 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	ごんごけずりぶし しょうゆ				
	②	🍀いわしのかりかりあげ(2匹)🍀		いわしかりかりあげ					だいずあぶら			
	③	はくさいのそくせきつけ				★はくさい たくあん きゅうり			しお			
2 (木)	—	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						545 kcal 27.1 g 13.1 g 2.6 g 78.2 g	ご飯は左、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	🍀さけのしおやき🍀	しおさけ									
	③	ひじきとだいずのもの	だいず あぶらあげ	ひじき	にんじん いんげん	こんにゃく	さとう	ごめあぶら	しょうゆ			
3 (金)	—	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						578 kcal 26.3 g 22.0 g 2.3 g 69.4 g	コーンシチューには、 給食センターで手づ くりしたホワイトルー を使っています。	
	—	パン						★パン				
	①	コーンシチュー	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ コーン	じゃがいも こむぎこ	ごめあぶら バター	しお しょう しょうゆ			
	③	ツナいりフレンチサラダ	まぐろあぶらづけ		きいろピーマン	★キャベツ きゅうり		フレンチドレッシング	しお			
6 (月)	—	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						654 kcal 29.7 g 18.3 g 3.2 g 89.7 g	ブルコギは日本のす き焼きに近い料理と 言われています。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				
	②	ブルコギ	ぶたにく		にんじん なら	にんにく たまねぎ しいたけ ☆もやし ★ねぶかねぎ	さとう でんぶ	ごめあぶら ごま	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			ごんごけずりぶし がらスープ さけ しょうゆ しょうゆ			
7 (火)	—	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						636 kcal 24.4 g 17.5 g 2.5 g 92.3 g	塩こんぶは、うまみ のかたまりなので、 それ以上の味をつけ なくても料理がおいし く仕上がります。	
	—	ごはん						★ごはん				
	②	みそかつ	ひれかつ 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	★ごまつな	★キャベツ				ごま			しお
8 (水)	—	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						627 kcal 26.6 g 26.8 g 71.4 g	ブルーンは、すもも の仲間です。鉄分が 豊富で食べてほしい 食材の一つです。食 べたことのない人も、 チャレンジしてみま しょう。	
	—	パン						★パン				
	①	キーマカレー	ぎゅうにく ぶたにく	チーズ	にんじん トマト	たまねぎ しょうが にんにく グリーンピース	カレールー	ごめあぶら	しお カレーコ チャツネ ウスターソース			
	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			
9 (木)	—	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						659 kcal 27.2 g 17.3 g 2.3 g 95.8 g	キムチは発酵食品で す。食欲を高め消化 を助けます。からさを 調節していますが、 いかがですか。	
	—	むぎごはん						★むぎごはん				
	①	キムチチゲ	ぶたにく みそ やきどうふ		なら にんじん	★はくさい もやし しょうが しらたき えのきたけ にんにく ★ねぶかねぎ はくさいキムチ りんごソース	さとう	ごめあぶら ごまあぶら ごま	さけ しょうゆ トウバンジャン			
	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			
10 (金)	—	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						601 kcal 25.9 g 16.1 g 2.3 g 82.1 g	富士宮の食材をたく さん使った「富士宮 の日給食」です。地 元の恵みに感謝して いただきます。	
	—	うみやーこめ(富士宮産コシヒカリ)						★ごはん				
	②	しらすあおさいりあつやきたまご	★あつやきたまご									
	③	もやしのおかかあえ	かつおぶし			☆もやし きゅうり			しお しょうゆ			
	①	みやじる	★ぶたにく ★とうふ みそ		にんじん ★はねぎ	★だいこん こんにゃく	じゃがいも		いりこ			
13 (月)	—	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						573 kcal 29.7 g 17.2 g 2.9 g 74.3 g	給食の前にははしっか り手を洗いましょう。 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 に気をつけるようにし ましよう。	
	—	パン						★パン				
	②	てりやきチキン	とりにく				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	ごめあぶら	しお しょうゆ			



※ 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 ※

寒い時期なので、体を温める汁ものや煮込みを多めしました。節分・富士山の日という行事にちなんだ給食を取り入れました。

今月の旬の食材： 大根・小松菜・白菜・里芋・キャベツ・根深ねぎ

🍀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	食卓番号	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じょうしょくえんたんぱく質	みなさんへのひとこと	
			おもに体をつくるものになる食品		おもに体の調子を整えるものになる食品		おもにエネルギーのものになる食品				
			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				しじょう
14 (火)	—	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							
	—	むぎごはん					★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 にんにく しょうが	じゃがいも カレールウ	こめあぶら	しお こしょう カレーこあかワイン チャツネ ちゅうのうソース	671 kcal 39.8 g 20.9 g 94.1 g	深血にご飯をよそい、カレーをかけて食べることが出来ます。今日のかいそうサラダはこんにやく入りです。
	③	かいそうサラダ		かいそう		きゅうり コーン こんにやく			しお あおじもドレッシング		
—	にゅうさんきんいりデザート		にゅうさんきんいりデザート								
15 (水)	—	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							
	—	ごはん					★ごはん				
	②	まつかぜやき	とりにく みそ			しょうが たまねぎ	でんぶん さとう	ごま	しょうゆ さけ	645 kcal 26.7 g 21.2 g 2.4 g 83.2 g	切り干し大根は保存食です。大根を切っ「干す」という保存の仕方は、昔から伝えられてきた生活の知恵です。
	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		
①	キャベツとたまねぎのみそしる	★とうふ みそ	わかめ		たまねぎ ★キャベツ			いりこ			
16 (木)	—	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							
	—	げんりょうパン					★パン				
	②	🍀🍀のフライ🍀🍀	たらのフライ						だいたいあぶら	609 kcal 30.2 g 22.9 g 2.9 g 70.9 g	ミネストローネは、おもにトマトを使ったイタリアの野菜スープです。使う野菜は様々な日本の「みそ汁」のようなものです。
	③	コールスローサラダ				★キャベツ きゅうり コーン		コールスロドレッシング	しお		
①	ミネストローネ	とりにく だいたい		にんじん トマト	にんにく たまねぎ ★キャベツ	さとう	オリーブオイル	トマトケチャップ ブイヨン しょうゆ しるワイン			
17 (金)	—	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							
	—	うみやーこめ(きぬむすめ)							★ごはん		
	②	🍀さばのしおやき🍀	しおさば							646 kcal 25.3 g 21.3 g 2.2 g 83.8 g	さつま汁とは、鶏肉を使った具だくさんのみそ汁のことです。富士宮の野菜をたっぷり使って作りました。
	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		
①	さつまじる	とりにく みそ		にんじん ★はねぎ	しょうが ★ごぼう ★だいこん こんにやく	じゃがいも	こめあぶら	こんごうけずりぶし さけ しょうゆ			
19 (月)	—	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	けんないさんだいたいずコロッケ	★だいたいずコロッケ						だいたいあぶら	616 kcal 19.9 g 17.4 g 2.0 g 93.6 g	静岡県でとれた大豆(フクユタカ)で作った大豆コロッケです。大豆の風味を味わってほしいのでソースはつけていません。
	③	ごもきんぴら			にんじん いんげん	★ごぼう れんこん こんにやく	さとう	こめあぶら だいたい	しょうゆ みりん		
①	だいこんととうふのみそしる	あぶらあげ みそ とうふ		★はねぎ	たまねぎ ★だいこん			いりこ			
21 (火)	—	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							
	—	うどん					★うどん				
	①	きつねうどんつゆ	とりにく		にんじん	しいたけ たまねぎ えのきたけ ★ねぶかねぎ	さとう		だしこんぶ みりん しょうゆ しょうゆ こんごうけずりぶし さけ	644 kcal 32.9 g 17.8 g 3.2 g 79.9 g	今年度最後の麺は、きつねが大好きだとされている「油揚げ」が入ったきつねうどんです。
	②	きつねあげ	あじつきあぶらあげ								
③	ごぼうサラダ			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			
—	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう								
22 (水)	—	ごはん							★ごはん		
	②	ぎゅうどんのぐ	★ぎゅうにく 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	655 kcal 29.7 g 16.9 g 3.7 g 93.2 g	富士宮産の牛肉で作った牛丼です。感謝の気持ちを込めていただきます。
	①	はくさいのみそしる	★とうふ みそ あぶらあげ	わかめ		★はくさい ★ねぶかねぎ			いりこ		
	—	みかんゼリー							みかんゼリー		
24 (金)	—	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							
	—	うみやーこめ(きぬむすめ)							★ごはん		
	②	🍀かつおのフライ🍀	★かつおフライ						だいたいあぶら	667 kcal 29.8 g 21.2 g 3.7 g 92.9 g	富士山の日になんて、静岡県の食材をたっぷり使った献立です。かつおは静岡県を代表する魚です。
	③	キャベツのかおりあえ			あおじそ	★キャベツ きゅうり			しお		
①	かきたまじる	★たまご		★こまつな	たまねぎ えのきたけ	でんぶん		こんごうけずりぶし だしこんぶ しょうゆ さけ しょうゆ			
—	なつとう	★なつとう									
27 (月)	—	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							
	—	パン					★パン				
	②	とりにくとポテトのチーズマヨネーズカップやき	とりにくさきみ	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	569 kcal 28.9 g 20.9 g 2.5 g 67.9 g	カップ焼きは給食センターで一つずつ具をのせてオーブンで焼きます。鶏のささみは、たんぱく質が豊富で体を作るものになります。
	③	ゆでブロックリー			ブロックリー				しお		
①	やさいスープ	とりにく		にんじん ★こまつな	たまねぎ ★キャベツ			こんごうけずりぶし しるワイン ブイヨン しょうゆ しょうゆ			
—	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう								
28 (火)	—	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							
	—	むぎごはん							★むぎごはん		
	②	ぎょうざ(2こ)	ぎょうざ							595 kcal 22.5 g 15.1 g 2.6 g 88.6 g	給食で使っている春雨は、緑豆春雨ではなく、国産のえんどう豆のでんぶん春雨です。
	③	はるさめサラダ			にんじん	きゅうり	はるさめ さとう	ごまあぶら	しお しょうゆ す		
①	キムチクッパ	ぶたにく ★とうふ			にんにく しょうが ★だいこん きくらげ たけのこ ★もやし ★ねぶかねぎ ★はくさいキムチ	さとう		さけ ブイヨン しょうゆ こしょう がらスープ ケイトンタン しょうゆ オイスターソース			

★マークはしじょうおかけんないさん、★マークはふじのみやさんのしじょうをしようするよていです。