

※ 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。

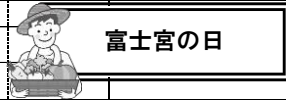
今月の旬の食材： 大根・小松菜・白菜・里芋・キャベツ・根深ねぎ



◆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 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	無機質	カロテン	ビタミンC 食物繊維	炭水化物	脂質				
1 (水)	—	牛乳		★ぎゅうにゅう							695 kcal 33.5 g 18.7 g 4.2 g 94.2 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	●鮭の塩焼き●	しおざけ									
	③	ひじきと大豆の煮物	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	こめあぶら	しょうゆ			
	①	豆腐と玉ねぎのみそ汁	☆とうふ みそ	わかめ	★こまつな	たまねぎ えのきたけ			いりこ			
2 (木)	—	牛乳		★ぎゅうにゅう							801 kcal 34.6 g 27.1 g 3.3 g 105.4 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	ぎゅうにゅう	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 バター	しお しょうゆ パイオン			
	③	ツナ入りフレンチサラダ	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			
	—	ブルーベリージャム						ブルーベリージャム				
3 (金)	—	牛乳		★ぎゅうにゅう							818 kcal 34.7 g 32.8 g 2.2 g 114.2 g	節分の献立です。病氣やけがをしないので1年が過ぎ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	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 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		こんごうけずりぶし さけ しょうゆ			
	②	●黒のかりかり揚げ●(3層)		いわしかりかり あげ					だいずあぶら			
	③	白菜の即席漬け				★はくさい たくあん きゅうり			しお			
6 (月)	—	牛乳		★ぎゅうにゅう							757 kcal 28.5 g 19.3 g 3.0 g 113.3 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	キャベツの塩昆布和え		しおこんぶ	★こまつな	★キャベツ			しお			
	①	けんちん汁	あぶらあげ ☆とうふ		にんじん ★はねぎ	★だいこん ★ごぼう	★さといも		だしこんぶ しょうゆ こんごうけずりぶし みりん さけ しお			
7 (火)	—	牛乳		★ぎゅうにゅう							848 kcal 34.9 g 32.9 g 4.1 g 106.0 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よう。
	—	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	カレールウ	こめあぶら	しお カレー パイオン 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			
	—	干しブルーン				ほしブルーン						
8 (水)	—	牛乳		★ぎゅうにゅう							764 kcal 34.1 g 19.7 g 3.8 g 109.0 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 いら	にんにく たまねぎ しいたけ ☆もやし ★ねぶかねぎ	さとう でんぶん	こめあぶら 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			こんごうけずりぶし がらスープ さけ しょうゆ しお しょうゆ			
	—	お米のムース						おこめのムース				
9 (木)	—	牛乳		★ぎゅうにゅう							715 kcal 30.0 g 17.9 g 2.6 g 101.0 g	富士宮の食材をたくさん使った「富士宮の日給食」です。地元恵みに感謝していただきます。
	—	う宮米(富士宮コシヒカリ)					★ごはん					
	②	しらすあおさ入り厚焼き玉子	★あつやきたまご									
	③	もやしのおかか和え	かつおぶし			☆もやし きゅうり			しお しょうゆ			
	①	宮汁	★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			
10 (金)	—	牛乳		★ぎゅうにゅう							753 kcal 36.8 g 20.7 g 3.8 g 104.2 g	給食の前に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しまししょう。
	—	パン					☆パン					
	②	照り焼きチキン	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	こめあぶら	しお しょうゆ			
	①	オニオンスープ	ぶたにく		にんじん	にんにく たまねぎ ☆セロリ		オリーブオイル	こんごうけずりぶし しお しょうゆ パイオン			
13 (月)	—	牛乳		★ぎゅうにゅう							771 kcal 31.6 g 19.0 g 2.8 g 116.0 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。
	—	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		いら にんじん	★はくさい もやし しょうが しらす 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	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			
	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			
—	スイートポテト						スイートポテト					



☆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くざいをしようするよていです。

※ 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					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	無機質	カロテン	ビタミンC 食物繊維	炭水化物				脂質
14	①	牛乳		★ぎゅうにゅう						767 kcal 30.9 g 23.7 g 2.9 g 102.9 g	切り干し大根は保存食です。大根を切った『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。
	②	松風焼き	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		
	③	切り干し大根の煮物	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		
	④	キャベツと玉ねぎのみそ汁	★とうふ みそ	わかめ		たまねぎ ★キャベツ			いりこ		
15	①	牛乳		★ぎゅうにゅう						757 kcal 36.3 g 26.9 g 3.2 g 92.8 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。使う野菜は様々で日本の「みそ汁」のようなものです。
	②	減量パン					★パン				
	③	コールドサラダ				★キャベツ きゅうり コーン		コールドドレッシング	しお		
	④	ミネストローネ	とりにく だいず		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 しお こしょう しるワイン		
16	①	牛乳		★ぎゅうにゅう						830 kcal 44.2 g 22.4 g 3.0 g 124.4 g	深皿にご飯をよそい、カレーをかけて食べることができます。今日のかいそうサラダはこんにやく入りです。
	②	麦ごはん					★むぎごはん				
	③	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 カレーパウダー	こめあぶら	しお こしょう カレー あかワイン チャツネ ちゅううソース		
	④	海藻サラダ		かいそう		きゅうり コーン こんにやく			しお あおじそドレッシング		
17	①	牛乳		★ぎゅうにゅう						709 kcal 20.4 g 18.9 g 2.1 g 111.6 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。
	②	わかめごはん					★わかめごはん				
	③	県産大豆コロッケ	★だいずコロッケ					だいずあぶら			
	④	五目きんぴら			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 ごま	しょうゆ みりん		
18	①	牛乳		★ぎゅうにゅう						769 kcal 38.0 g 24.0 g 3.7 g 101.3 g	今年度最後の麺は、きつねが大好きだと言われている「油揚げ」が入ったきつねうどんです。
	②	うどん					★うどん				
	③	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 しお こんごうけずりぶし さけ		
	④	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		
19	①	牛乳		★ぎゅうにゅう						769 kcal 29.6 g 24.7 g 2.5 g 101.6 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。
	②	う宮米(きぬむすめ)					★ごはん				
	③	白菜のごまびたし	しおさば			★ごまつな	★はくさい 口	ごま	しお しょうゆ		
	④	さつまい	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 しお		
20	①	牛乳		★ぎゅうにゅう						793 kcal 36.4 g 23.2 g 1.9 g 106.8 g	富士山の日にちなんで、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。
	②	う宮米(きぬむすめ)					★ごはん				
	③	キャベツのかおり和え	★かつおフライ		あおじそ	★キャベツ きゅうり	ぎゅうしよく きゅうり		しお		
	④	かきたま汁	★たまご		★ごまつな	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 しお		
21	①	牛乳		★ぎゅうにゅう						741 kcal 35.6 g 24.8 g 3.4 g 95.3 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。
	②	う宮米(きぬむすめ)					★ごはん				
	③	鶏肉とポテのチーズマヨネーズカップ焼き	とりにく ささみ	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		
	④	ゆでブロッコリー			ブロッコリー				しお		
22	①	牛乳		★ぎゅうにゅう						784 kcal 34.6 g 23.1 g 4.3 g 112.4 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。
	②	う宮米(きぬむすめ)					★ごはん				
	③	牛丼の具	★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		
	④	白菜のみそ汁	★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		
23	①	牛乳		★ぎゅうにゅう						787 kcal 26.7 g 23.7 g 2.8 g 112.0 g	餃子は中華料理の点心の一つです。小学校Aコースは焼き餃子、中学生は揚げ餃子でエネルギーアップしました。
	②	う宮米(きぬむすめ)					★ごはん				
	③	揚げ餃子(3個)	ぎょうざ		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		
	④	春雨サラダ			にんじん	きゅうり			しお しょうゆ す		
24	①	牛乳		★ぎゅうにゅう						787 kcal 26.7 g 23.7 g 2.8 g 112.0 g	餃子は中華料理の点心の一つです。小学校Aコースは焼き餃子、中学生は揚げ餃子でエネルギーアップしました。
	②	う宮米(きぬむすめ)					★ごはん				
	③	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 はくさいキムチ ★ねぶかねぎ	さとう			さけ しょうゆ しょうゆ こしょう とりがらスープ オイスターソース しお		



★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くざいをしようするよいです。