



令和 6 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 ※

寒い時期なので、体を温める汁ものや煮込み料理をたくさん取り入れました。

Bコース



富士宮市立学校給食センター
TEL: 0544-59-2131

今月の旬の食材: わかさぎ さわら ほうれん草 大根 小松菜 根深ねぎ ブロッコリー ごぼう ブロッコリー 白菜 セロリ ぼんかん いよかん

🍀 さかなの日は、ほねにきをつけて、よくかんで食べましょう 🍀

| 日曜日 | 食卓番号 | こんだてめい | はたらき | | | | ちょうみりょう・その他 | エネルギー たんぱく質 しじょう 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 | むぎ | 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 |
| 3 (月) | - | ぎゅうにゅう | | ★ぎゅうにゅう | | | | |  <p>こんな風に食べてみてね</p> | 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ぐ | ★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 ブイヨン あかワイン ウスターソース トマトケチャップ |
| | ① | ポトフ | ウイナー | | にんじん | ★キャベツ たまねぎ だいこん | じゃがいも | | | | こんごうけずりぶし ブイヨン しお こしょう うすくちしょうゆ |
| - | スライスチーズ | | | | | | | | | | |
| 4 (火) | - | ぎゅうにゅう | | ★ぎゅうにゅう | | | | | 豚すき煮には旬の白菜や根深ねぎをたくさん使用しています。 | | |
| | - | 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 | しらたき はくさい ★ねぶかねぎ えのきたけ | さとう | | | こんごうけずりぶし さけ しょうゆ | |
| | ③ | ごぼうサラダ | | | にんじん | ごぼう きゅうり | | マヨネーズ | | しお うすくちしょうゆ | |
| 5 (水) | - | ぎゅうにゅう | | ★ぎゅうにゅう | | | | | 今日のやしそばは、カレー粉を入れて、カレー風味の味付けにしました。具材も、いつもの少し変えています。 | | |
| | - | げんりょうパン | | | | ★パン | | | | | |
| | ① | カレーやしそば | ★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 | やしそばめん | こめあぶら | | しお カレーこ ウスターソース ちゅうのうソース | |
| | ② | フルーツのヨーグルトあえ | | | | みかん バイン もも | さとう カクテルゼリー | | | | |
| 6 (木) | - | ぎゅうにゅう | | ★ぎゅうにゅう | | | | | 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 | 🍀さけのしおやし🍀 | しおざけ | | | | | | | | |
| | ③ | ごもくまめ | だいず ちくわ とりこ | | にんじん さやいんげん | こんにやく しいたけ | さとう | こめあぶら | | しょうゆ さけ | |
| ① | あつあげのみそしる | みそ あつあげ | | ★こまつな | たまねぎ | | | いりこ | | | |
| 7 (金) | - | ぎゅうにゅう | | ★ぎゅうにゅう | | | | | みそカツには、豆みそを使ってセンターで手作りしたみそだれをかけました。 | | |
| | - | 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 こめあぶら こま | | しょうゆ さけ | |
| | ③ | しおもみやさい | | | | ★キャベツ きゅうり | | | | しお | |
| ① | けんちんじる | ★どうふ あぶらあげ | | にんじん ★はねぎ | ★だいこん ごぼう | じゃがいも | | こんごうけずりぶし みりん さけ しお しょうゆ | | | |
| 10 (月) | - | ぎゅうにゅう | | ★ぎゅうにゅう | | | | | 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 | | | たまねぎ トマト 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 | | | | | しお | |
| ① | やさいスープ | ベーコン | | にんじん | たまねぎ ★キャベツ | | | こんごうけずりぶし ブイヨン しろワイン しお こしょう しょうゆ | | | |
| 12 (水) | - | ぎゅうにゅう | | ★ぎゅうにゅう | | | | | <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;"> 富士宮の日 </div>  | 今日の給食は、富士宮市の魚であるにじますが登場します。地元の食材を味わっていただきます。 | |
| | - | ごはん | | | | ★ごはん | | | | | |
| | ② | 🍀にじますのたつたあげ🍀 | ★にじますのたつたあげ | | | | | だいずあぶら | | | |
| | 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 ★どうふ みそ | | にんじん ★はねぎ | ★だいこん こんにやく | じゃがいも | | いりこ | | | |
| 13 (木) | - | ぎゅうにゅう | | ★ぎゅうにゅう | | | | | 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。 | | |
| | - | むぎごはん | | | | ★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 | こめあぶら こまあぶら こま | | しょうゆ さけ みりん オイスターソース | |
| | ① | うずらたまごいりちゅうかスープ | うずらたまご | | | はくさい きくらげ たけのこ ★ねぶかねぎ | | | | こんごうけずりぶし みりん ガラスープ ケイトンタン しお こしょう しょうゆ さけ | |
| - | チョコクレープ | | | | | | | チョコクレープ | | | |
| 14 (金) | - | ぎゅうにゅう | | ★ぎゅうにゅう | | | | | かきあげは給食センターで手作りしています。サクサクになるよう作り方を工夫しています。 | | |
| | - | うどん | | | | ★うどん | | | | | |
| | ② | やさいかきあげ | | | にんじん ★はねぎ | たまねぎ ごぼう | こむぎこ | だいずあぶら | | しお | |
| | ① | にくうどんつゆ | ★ぶたにく | | にんじん ★こまつな | ★ねぶかねぎ えのきたけ | さとう | | | だしこんぶ さけ しょうゆ こんごうけずりぶし みりん しお | |
| ③ | いよかん | | | | いよかん | | | | | | |
| 17 (月) | - | ぎゅうにゅう | | ★ぎゅうにゅう | | | | | <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;"> 第3日曜日は「食卓の日」。 家族で食卓を囲みましょう。 </div>  | 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。 | |
| | - | ごはん | | | | ★ごはん | | | | | |
| | ③ | 🍀さわらのさいきょうやし🍀 | さわらのさいきょうやし | | | | | | | | |
| | ② | きりぼしだいこんのもの | あぶらあげ | | にんじん | ★だいこん しいたけ | さとう | こめあぶら | | | さけ しょうゆ |
| ① | かきたまじる | ★たまご どうふ かまぼこ | | ★みつば | たまねぎ たけのこ | でんぶん | | こんごうけずりぶし だしこんぶ さけ しょうゆ うすくちしょうゆ みりん | | | |

★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。



※ 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料理をたくさん取り入れました。



今月の旬の食材：わかさぎ さわら ほうれん草 大根 小松菜 根深ねぎ ブロッコリー ごぼう ブロッコリー 白菜 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

🍀 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 🍀

Table with columns for Date, Meal Number, Dish Name, and Nutritional/Ingredient details. Includes special days like 'ふじっぴー給食' and 'ふるさと給食の日'.

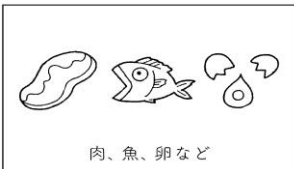
なぜをひいた時に 積極的にとりたい栄養素

なぜをひいてしまったら、基礎体力をつけて抵抗力を高める「たんぱく質」や、エネルギー源となる「炭水化物」...

たんぱく質 を多く含む食品

炭水化物 を多く含む食品

ビタミンA を多く含む食品



家族みんなで かせ予防を!

手洗いやうがいをする習慣を身につけて、家族でなぜの予防対策をしましょう。



★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よくざいをしようするよていです。