



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。

中コース



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						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	無機質	カロテン	ビタミンC 食物繊維	炭水化物	脂質				
3 (月)	- 牛乳			★ぎゅうにゅう							713 kcal 30.1g 20.4g 2.2g 108.5g	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 豚すき煮	☆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				
4 (火)	- 牛乳			★ぎゅうにゅう							703 kcal 29.4g 19.2g 3.2g 106.8g	ヤンニョムチキンは韓国の料理です。食べやすいよう辛さは控えめにしました。
	- ごはん						☆ごはん					
	② ヤンニョムチキン	とりにく			にんにく しょうが ★ねぶかねぎ	でんぶん さとう	だいずあぶら こめあぶら	しお さけ コチジャン みりん トマトケチャップ				
③ ナムル				にんじん ★こまつな	☆もやし		ごまあぶら ごま	しお しょうゆ				
① わかめスープ	なると	わかめ			たまねぎ たけのこ しいたけ			こんごうけずりぶし ガラスープ ケイentan さけ しお こしょう しょうゆ				
5 (水)	- 牛乳			★ぎゅうにゅう							737 kcal 27.6g 19.7g 2.5g 115.6g	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(2個)	ヒレカツ みそ			にんにく	さとう	だいずあぶら こめあぶら ごま	しょうゆ さけ				
③ 塩もみ野菜					★キャベツ きゅうり			しお				
① けんちん汁	☆とうふ 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				
6 (木)	- 牛乳			★ぎゅうにゅう							761 kcal 25.6g 22.0g 2.5g 121.8g	今日のはやしそばは、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、いつもと少し変えています。
	- 減量パン						☆パン					
	① カレー焼きそば	☆ぶたにく ウインナー			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 カレーコ 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和え				ヨーグルト	みかん パイン もも	さとう カクテルゼリー						
7 (金)	- 牛乳			★ぎゅうにゅう							694 kcal 36.4g 15.9g 3.1g 103.7g	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 五目豆	だいず ちくわ とりにく			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 厚揚げのみそ汁	みそ あつあげ			★こまつな	たまねぎ			いりこ				
10 (月)	- 牛乳			★ぎゅうにゅう							758 kcal 29.2g 22.1g 2.4g 112.9g	チャブチェは韓国の料理です。ごはんが進む甘辛い味付けです。
	- 麦ごはん						☆むぎごはん					
	② チャブチェ	☆ぶたにく			にんじん 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 こめあぶら ごま	しょうゆ さけ みりん オイスターソース			
① うずら卵入り中華スープ	うずらたまご	🗣️ 気をつけて食べよう			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entan 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					
12 (水)	- 牛乳			★ぎゅうにゅう							762 kcal 36.8g 27.5g 3.5g 101.0g	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 野菜スープ	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 しょうゆ しろワイン しお こしょう しょうゆ				
13 (木)	- 牛乳			★ぎゅうにゅう							682 kcal 29.3g 17.5g 2.3g 106.4g	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よ。
	- ごはん						☆ごはん					
	② 紅鯉の童田揚げ	★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 こんにやく	じゃがいも		いりこ				
14 (金)	- 牛乳			★ぎゅうにゅう							697 kcal 33.7g 19.3g 2.7g 102.9g	チゲとは、韓国語で「鍋」という意味です。寒い冬は、鍋料理がぴったりですね。
	- 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			にんじん ら	りんご ★はくさい しめじ しょうが にんにく ☆もやし しらたき ★ねぶかねぎ はくさいキムチ	さとう	こめあぶら ごま ごまあぶら	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				
17 (月)	- 牛乳			★ぎゅうにゅう							690 kcal 29.9g 19.9g 2.4g 105.0g	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 野菜かきあげ				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 肉うどんつゆ	☆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						

富士宮の日



第3日曜日は「食卓の日」。家族で食卓を囲みましょう。



★マークは静岡県内産、★マークは富士宮産の食材を使用する予定です。



※ 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。

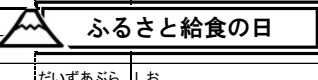
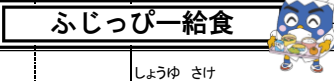
今月の旬の食材：わかさぎ さわら ほうれん草 大根 小松菜 根深ねぎ ブロッコリー ごぼう ブロッコリー 白菜 セロリ ぼんかん いよかん

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、よくかんで食べましょう 🍀

Table with columns: 日曜日, 食番号, こんだてめい, はたらき (たんぱく質, 無機質, カロテン, ビタミンC, 炭水化物, 脂質), エネルギー, みなさんへのひとこと. Rows include dates from 18th to 28th with menu items like 牛乳, ごはん, 切り干し大根, etc.



かぜをひいた時に積極的にとりた栄養素

か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」、のどや鼻などの粘膜を保護する「ビタミンA」などを積極的にとりましょう。

たんぱく質を多く含む食品: 肉、魚、卵など

炭水化物を多く含む食品: 米、めん、いもなど

ビタミンAを多く含む食品: レバー、にんじんなど

家族みんなでかぜ予防を! 手洗いやうがいをする習慣を身につけて、家族でかぜの予防対策をしましょう。

★マークは静岡県内産、★マークは富士宮産の食材を使用する予定です。