



令和 5 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多めにしました。また、富士山の日にちなんでふじっぴー給食や、宮っ子オリジナル朝食コンクール特別賞を受賞した「味付きがんものお茶揚げ」も登場します。

Aコース



今月の旬の食材：大根・小松菜・白菜・里芋・キャベツ・根深ねぎ・ごぼう・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 🍀

日曜日	食卓番号	こんだてめい	はたらき						エネルギーたんぱく質しつしよ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			
1 (木)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						606 kcal 26.9g 24.9g 1.6g 88.4g	高野豆腐とは、豆腐を冷凍してから乾燥させた、保存食のことです。高野山が発祥の地であることが、名前の由来です。
	-	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	★だいごん しいたけ ごんにやく	じゃがいも さとう		こんごうけずりぶし しょうゆ		
	②	🍀 いわしのカリカリあげ (2び) 🍀		いわしの かりかりあげ					だいずあぶら		
③	そくせきづけ				たくあん きゅうり ★はくさい			しお			
2 (金)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						553 kcal 22.1g 15.8g 2.4g 81.4g	今日の厚焼き玉子には、しらすとあおさが入っています。普段の厚焼き玉子とは違った味を楽しみましょう。
	-	ごはん					☆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	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	ごんにやく	さとう	こめあぶら	しょうゆ		
①	とうふとたまねぎのみそ	☆とうふ みそ	わかめ	★こまつな	たまねぎ えのきたけ			いりこ			
5 (月)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						555 kcal 26.0g 21.6g 2.3g 71.7g	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 こしょう ブイヨン しろワイン		
	③	ツナ入りフレンチサラダ	まぐるあぶらづけ		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				
6 (火)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						551 kcal 23.5g 16.2g 1.7g 84.3g	たくさんの野菜を鶏肉としただけのだしで煮ました。主菜と副菜両方の特徴を持っています。
	-	ごはん					☆ごはん				
	①	とりにくとやさいのにも	とりにく ちくわ		にんじん いんげん	ごんにやく しいたけ ★だいごん	じゃがいも さとう		こんごうけずりぶし しょうゆ		
	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		
7 (水)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						588 kcal 22.9g 19.6g 1.7g 85.4g	今日は、宮っ子オリジナル朝食コンクールの特別賞受賞作品の「味付きがんものお茶揚げ」が登場します。
	-	ごはん					☆ごはん				
	②	あじつきがんものお茶あげ	スイーツがんも		★お茶のは		こむぎこ	だいずあぶら	しお		
	③	やさいのしおこんぶあえ		しおこんぶ	★こまつな	★キャベツ きゅうり		ごま	しお		
①	とんじる	☆ぶたにく ☆とうふ みそ		にんじん ★はねぎ	だいごん ごぼう ごんにやく	じゃがいも		いりこ			
8 (木)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						585 kcal 30.3g 19.4g 2.1g 76.6g	今日は、富士宮の有名なB級グルメ、富士宮焼きそばです。肉かすと、いわしこが入っているのが特徴です。
	-	げんりょうパン					☆パン				
	②	ふじのみややきそば	ぶたにく	あおさのりいり いわしこ		★キャベツ	やきそばめん	こめあぶら にくかす	さけ ちゅうのうソース ウスターソース		
	①	あさぎりたまごのスープ	とりにく ★たまご		パセリ にんじん	たまねぎ えのきたけ	でんぶん		こんごうけずりぶし しお しろワイン こしょう ブイヨン		
9 (金)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						616 kcal 26.8g 20.1g 2.3g 86.5g	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。
	-	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		にんじん にら	りんご ★はくさい えのきたけ 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		
-	チョコクレープ						チョコクレープ				
13 (火)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						570 kcal 25.7g 17.7g 2.0g 81.0g	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。
	-	うみゃーこめ(富士宮産コシヒカリ)					★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 ☆とうふ みそ		にんじん ★はねぎ	★だいごん ごんにやく	じゃがいも		いりこ			
14 (水)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						588 kcal 31.6g 15.9g 2.8g 76.9g	給食の前にはしっかり手を洗いましょ。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ましょ。
	-	パン					☆パン				
	②	てりやきチキン	とりにく		パセリ	コーン	じゃがいも	こめあぶら	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		
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 ブイヨン しお こしょう			
15 (木)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						594 kcal 23.5g 16.2g 2.4g 93.3g	深皿にご飯をよそい、カレーをかけて食べるのができます。今日のかいそうサラダはごんにやく入りです。
	-	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 カレールー	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		
	③	かいそうサラダ		かいそう		きゅうり コーン ごんにやく			しお あおじドレッシング		
16 (金)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						611 kcal 26.7g 21.2g 2.4g 83.1g	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				
	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 しょうゆ		
	③	きりぼしだいごんのもの	あぶらあげ		にんじん	きりぼしだいごん 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	☆とうふ みそ	わかめ		たまねぎ ★キャベツ			いりこ			

富士宮の日



★マークはしらすおかげんないさん、★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。



令和 5 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多めにしました。また、富士山の日にちなんでふじっぴー給食や、宮つ子オリジナル朝食コンクール特別賞を受賞した「味付きがんとのお茶揚げ」も登場します。

Aコース



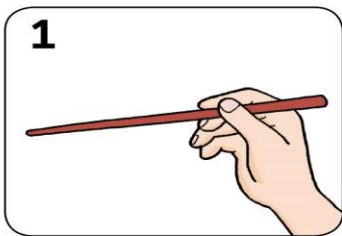
今月の旬の食材：大根・小松菜・白菜・里芋・キャベツ・根深ねぎ・ごぼう・いよかん

富士宮市立学校給食センター
TEL: 0544-59-2131

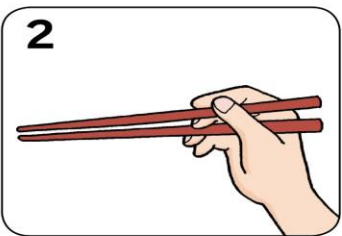
🍀 さかなの日は、ほねにきをつけて、よくかんで食べましょう 🍀

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よくえんたんぱく質	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とになる食品	
			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	しよ
19 (月)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						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。	
	-	げんりょうパン				☆パン			第三日曜日は「食卓の日」 家族で食卓を囲みましょう。		
	②	🍀 たらフライ 🍀	たらフライ				だいたずあぶら				
	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			しよ
①	ミネストローネ	とりにく だいたず		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	しよ しょう ブイオン しるワイン トマトケチャップ	546 kcal 29.8 g 18.7 g 2.8 g 68.7 g		
20 (火)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						富士山の日にちなんでふじっぴー給食です。静岡県産のかつおやチンゲン菜、富士宮産の卵を使用しています。	
	-	うみやーこめ(きぬむすめ)				☆ごはん			ふじっぴー給食		
	②	🍀 かつおとだいたずとごぼうのあげに 🍀	かつお だいたず		あおピーマン にんじん	ごぼう	でんぶん さとう	だいたずあぶら			しょうゆ みりん
	①	かきたまじる	★たまご		チンゲンサイ	たまねぎ えのきたけ	でんぶん				こんごうけずりぶし しょうゆ だしこんぶ さけ しよ
21 (水)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						白菜は、冬が旬の野菜です。炒め物や、おひたし、漬物など、様々な食べ方があります。今日は、みそ汁に入れました。	
	-	ごはん				☆ごはん			白菜は、冬が旬の野菜です。炒め物や、おひたし、漬物など、様々な食べ方があります。今日は、みそ汁に入れました。		
	②	にくだんのぐ	☆ぶたにく なた		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
	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
22 (木)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						今日の給食は、魚を洋風の味付けで焼きました。魚が苦手な人も食べやすい味付けになっているので、まずは一口食べてみましょう。	
	-	パン				☆パン			今日の給食は、魚を洋風の味付けで焼きました。魚が苦手な人も食べやすい味付けになっているので、まずは一口食べてみましょう。		
	②	🍀 あじのレモンバジルふうみ 🍀	あじのレモンバジル ふうみ								
	③	イタリアンサラダ		チーズ	あかピーマン	★キャベツ コーン		イタリアンドレッシング			しよ
①	やさいスープ	とりにく		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ しめじ	じゃがいも		こんごうけずりぶし しるワイン ブイオン しよ しるこしょう	534 kcal 30.7 g 18.8 g 2.3 g 66.4 g		
26 (月)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						さつまいとは、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しました。	
	-	うみやーこめ(富士宮産コシヒカリ)				☆ごはん			さつまいとは、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しました。		
	②	🍀 さばのしおやき 🍀	さば								
	③	はくさいのごまびたし	かつおぶし		ごまつな	★はくさい		ごま			しよ 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 ★だいたず こんにやく	じゃがいも	ごめあぶら	こんごうけずりぶし さけ しよ	580 kcal 24.8 g 21.2 g 2.2 g 75.9 g		
27 (火)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						今日のごもくきんびらには、ごぼう、にんじん、れんこんといった根菜類がたっぷり入っています。よく噛むことを意識してみましょう。	
	-	わかめごはん				★わかめごはん			今日のごもくきんびらには、ごぼう、にんじん、れんこんといった根菜類がたっぷり入っています。よく噛むことを意識してみましょう。		
	②	コロケ				コロケ	だいたずあぶら				
	③	ごもくきんびら	☆ぶたにく さつまあげ		にんじん いんげん	ごぼう れんこん こんにやく	さとう	ごめあぶら ごま			しょうゆ みりん
①	だいたず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 ★だいたず			いりこ	611 kcal 21.2 g 22.9 g 2.4 g 92.9 g		
28 (水)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						今日は、寒い日にぴったりな煮込みカレー南蛮です。パンは、カレーをつけたり、ツナサンドの具をはさんだり、いろいろな食べ方ができそうですね。	
	-	げんりょうパン				☆パン			今日は、寒い日にぴったりな煮込みカレー南蛮です。パンは、カレーをつけたり、ツナサンドの具をはさんだり、いろいろな食べ方ができそうですね。		
	①	にこみカレーなんばん	ぶたにく かまぼこ		にんじん ★はねぎ	たまねぎ しめじ	さとう うどん カレールー でんぶん				こんごうけずりぶし しょうゆ しよ みりん カレーこ
	③	ツナサンドのぐ	まぐるあぶらづけ まぐるみずに			★キャベツ きゅうり		マヨネーズ			しよ しょう
②	いよかん				いよかん				575 kcal 25.1 g 18.3 g 2.7 g 81.8 g		
29 (木)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						給食で使っている春雨は、緑豆ではなく、国産のえんどう豆のでんぶんで作られています。	
	-	むぎごはん				☆むぎごはん			給食で使っている春雨は、緑豆ではなく、国産のえんどう豆のでんぶんで作られています。		
	②	ぎょうざ(2こ)	ぎょうざ								
	③	はるさめサラダ			にんじん	きゅうり	はるさめ さとう	ごめあぶら			しよ 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 ★だいたず ☆もやし はくさいキムチ たけのこ きくらげ ★ねぶかねぎ	さとう		さけ ブイオン しょうゆ しよ こしょう たらし ケイトンタン オイスターソース	524 kcal 21.3 g 14.4 g 2.6 g 80.4 g		

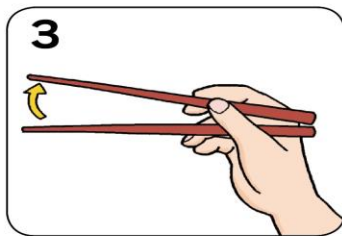
き ほん も かた やってみよう! 基本のはしの持ち方



1 上のはしは、正しい鉛筆の持ち方で軽く持ち、数字の1を書くように縦に動かしてみましよう。



2 下のはしは、親指のつけ根から、中指と薬指の間に通します。はし先はそろえましよう。



3 親指を支点にして、中指で上のはしを持ち上げ、指で上のはしだけを動かましよう。

★マークはしよおかけんないさん、★マークはふじのみやさんのしよくざいをしよするよていです。