



# 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。

## 中コース

### 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



#### 🍀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				
1 (木)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							699 kcal 26.1 g 17.8 g 2.9 g 108.4 g	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	しらすあおさり厚焼き玉子	★あつやきたまご									
	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	こんにやく	さとう	こめあぶら	しょうゆ			
2 (金)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							781 kcal 34.2 g 26.7 g 3.2 g 109.9 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 こしょう パイオン 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			
5 (月)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							787 kcal 34.2 g 32.0 g 2.2 g 119.1 g	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	高野豆腐と野菜の煮物	とりにく ちくわ こやどうふ		にんじん いんげん	★だいこん しいたけ こんにやく	じゃがいも さとう	こめあぶら しょうゆ	しお こしょう パイオン			
	②	🍀糖のかりかり揚げ(3食)🍀		いわしの かりかりあげ					だいずあぶら			
6 (火)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							683 kcal 25.8 g 22.0 g 1.9 g 100.5 g	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	味付きがんものお茶揚げ	スイーツがんも		★おちゃのは		こむぎこ	だいずあぶら	しお			
	③	野菜の塩昆布和え		しおこんぶ	★こまつな	★キャベツ きゅうり		ごま	しお			
7 (水)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							730 kcal 36.7 g 22.4 g 2.7 g 100.1 g	今日は、富士宮の有名なB級グルメ、富士宮焼きそばです。肉がかすと、いわしが入っているのが特徴です。
	-	減量パン					☆パン					
	②	富士宮焼きそば	ぶたにく	あおさのり 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	朝霧玉子のスープ	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	こめあぶら しろワイン こしょう パイオン				
8 (木)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							689 kcal 27.8 g 18.0 g 1.9 g 111.0 g	たくさんの野菜を鶏肉とした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	鶏肉と野菜の煮物	とりにく ちくわ		にんじん いんげん	こんにやく しいたけ ★だいこん	じゃがいも さとう	こめあぶら しょうゆ	しお こしょう パイオン			
	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			
9 (金)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							700 kcal 29.3 g 19.5 g 2.3 g 106.4 g	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。
	-	う宮米(富士宮産コンヒカリ)					★ごはん					
	②	🍀紅鯉の竜田揚げ🍀	★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			
13 (火)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							728 kcal 38.8 g 19.0 g 3.6 g 105.8 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ましよう。
	-	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 こしょう			
14 (水)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							764 kcal 31.9 g 21.9 g 2.8 g 115.2 g	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 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			
15 (木)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							764 kcal 31.5 g 23.8 g 2.9 g 110.5 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。
	-	ごはん					☆ごはん					
	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 しょうゆ			
	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			
16 (金)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							733 kcal 37.1 g 22.6 g 3.7 g 100.4 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。
	-	減量パン					☆パン					
	②	🍀糖のフライ🍀	たらフライ					だいずあぶら				
	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 ドレッシング	しお			

★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多めにしました。また、富士山の日にちなんだふじっぴー給食や、宮っ子オリジナル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。

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

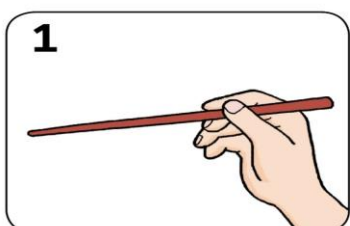


🍀さかなの日は、ほねにきをつけて、よくかんでたべましょう🍀

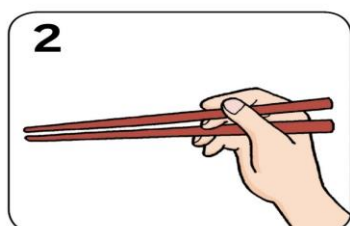
Table with columns for Day, Menu, Energy, and Notes. Includes daily meal plans from 19th to 29th with detailed ingredients and nutritional values.



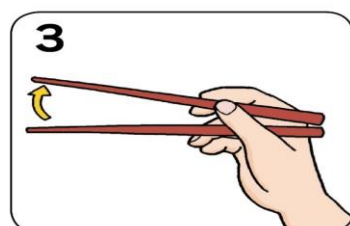
やってみよう！ 基本のはしの持ち方



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、上のはしだけを動かしましよう。

★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。