

令和元年度 2月分学校給食献立予定表

Bコース

※ 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 ※

富士宮市立学校給食センター
TEL: 0544-59-2131

給食配膳例、食缶番号を必ず確認してから配膳しましょう。



日曜日	食缶番号	こんだてめい	はたらき				ちょうみりょう・そのた	エネルギーたんぱく質しじょうしょくえん	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	むきしつ	カロテン	ビタミンC 食物せんい	たんすいかぶつ	しじつ									
3	ぎゅうにゅう			★ぎゅうにゅう					648 kcal 30.1 g 25.4 g 2.4 g	給食の前には、しっかりと手を洗いましたか。パンの日は、パンを直接手にもって食べるので、手の洗い方に気を付けるようにしましょう。							
	パン					★パン											
	③ ささみのアーモンドあげ	ささみアーモンドあげ						だいたいあぶら									
(月)	② リヨネーズポテト	ベーコン				たまねぎ	じゃがいも	こめあぶら	しお	こしょう	かんそうパセリ						
	① はくさいのスープ	★ぶたにく			にんじん	たまねぎ ★はくさい			こんごうけずりぶし	こしょう	しろワイン	フイオン	しお				
4	ぎゅうにゅう			★ぎゅうにゅう					664 kcal 31.5 g 19.2 g 1.9 g	2月3日は節分です。節分に、おいの強い鰯を食べたり、飾ったりすることで魔除けとする言い伝えがあります。							
	ごはん					★ごはん											
	① ぶたにくとやさいのもの	★ぶたにく あげボール			にんじん さやいんげん	こんにやく たけのこ ごぼう	★はくさい	さとう			こんごうけずりぶし	さけ	しょうゆ	みりん			
	③ いわしのみぞれに	いわしのみぞれに															
(火)	② はくさいのあえもの				★ほうれんそう にんじん	★はくさい		さとう			しお	しょうゆ					
	5	ぎゅうにゅう			★ぎゅうにゅう					591 kcal 26.3 g 16.4 g 2.2 g	今日は月に1度の富士宮の日です。この時期に食べられる富士宮の食べ物を探してみました。						
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 きゃべつとこまつなのおこんがうえ		★かつおけずりぶし	しおこんが		★こまつな	★キャベツ			ごま			しお					
(水)	① みやじる	★ぶたにく ★とうふ みそ			にんじん ★はねぎ	★だいこん		★さといも			いりこだし						
	6	ぎゅうにゅう			★ぎゅうにゅう					600 kcal 32.1 g 18.0 g 2.7 g	焼きそばだけでは主食の量が不足してしまうため、いつもより小さめのパンがつきます。						
パン						★パン											
② やきそば		★ぶたにく				キャベツ		★めん	こめあぶら			さけ	やきそばソース	ウスターソース			
① たまごスープ		とりにく ★たまご			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	フイオン	しお	こしょう	かんそうパセリ	しろワイン
(木)	③ いちご2こ										★いちご						
	7	ぎゅうにゅう			★ぎゅうにゅう					585 kcal 24.4 g 12.3 g 2.1 g	食器やトレーに、食べものがついていないか確認しましょう。きれいに返してくれるとうれしいです。						
むぎごはん							★むぎごはん										
② ねぎみそパオズ 2こ		ねぎみそパオズ															
③ もやしときゅうりのちゅうかあえ					にんじん	★もやし	きゅうり	さとう	ごまあぶら			しお	しょうゆ	す	からし		
(金)	① なめことはるさめのスープ	★ぶたにく			にんじん	たけのこ なめこ ★ねぶかかねぎ		はるさめ でんぶん		こんごうけずりぶし	さけ	しょうゆ	ケイトウ	しお	こしょう		
	10	やさいふりかけ										やさいふりかけ					
ぎゅうにゅう				★ぎゅうにゅう					619 kcal 20.8 g 19.6 g 2.1 g	ごはんは左、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											
③ わかさぎのからあげ3び		★わかさぎ			にんじん	★わかさぎのからあげ							だいたいあぶら				
② やさいのいそマヨネーズあえ	ハム	もみのり		★ほうれんそう	★キャベツ	きゅうり					しお	しょうゆ	マヨネーズ				
(月)	① さつまいものみそしる	みそ			★はねぎ	★だいこん	たまねぎ	さつまいも			いりこだし						
	12	ぎゅうにゅう			★ぎゅうにゅう					645 kcal 26.5 g 17.7 g 1.9 g	スコッチエッグと野菜炒めでしっかりとたんぱく質がとれるようにしました。						
パン						★パン											
② スコッチエッグ		スコッチエッグ															
③ やさいいため		★ぶたにく			にんじん	たまねぎ エリンギ ★キャベツ ★もやし		でんぶん	こめあぶら			オイスターソース	しお	こしょう			
(水)	① フルーツポンチ						ミックスフルーツ	さとう	ゼリー	しらたまご							
	ケチャップ									ケチャップ							
13	ぎゅうにゅう			★ぎゅうにゅう					687 kcal 25.6 g 18.3 g 1.8 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。							
	むぎごはん					★むぎごはん											
	① ポークカレー	★ぶたにく	だっしふんにゅう		にんじん トマト	たまねぎ しょうが	にんにく	じゃがいも カレールー			こめあぶら	しお	こしょう	あかワイン	フイオン	チャツネ	ちゅうのうソース
	② コーンとアスパラのソテー	ベーコン			アスパラガス	コーン					こめあぶら	しお	こしょう	しょうゆ			
(木)	③ はるみ						はるみ										
	14	ぎゅうにゅう			★ぎゅうにゅう					619 kcal 28.7 g 15.6 g 2.5 g	みそカツはおとなりの愛知県の名物料理です。いつもと違った味噌の味を味わいましょう。						
ごはん						★ごはん											
② みそカツ		ひれカツ みそ				にんにく		さとう	だいたいあぶら			ごま	ごまあぶら	しょうゆ	さけ		
③ そくせきづけ							★キャベツ	きゅうり					しお				
(金)	① のっぺいじる	とりにく			★こまつな	★だいこん	こんにやく ほししいたけ	★さといも でんぶん		こんぶだし	さけ	こんごうけずりぶし	みりん	しょうゆ	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ていです。

令和元年度 2月分学校給食献立予定表

Bコース

※ 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 ※

富士宮市立学校給食センター
TEL: 0544-59-2131

給食配膳例、食缶番号を必ず確認してから配膳しましょう。



日曜日	食缶番号	こんだてめい	はたらき				ちょうみりょう・そのた	エネルギーたんぱく質しよくざい	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	むきしつ	カロテン	ビタミンC 食物せんい	たんすいかぶつ	ししつ		
17 (月)	ぎゅうにゆう			★ぎゅうにゆう						
	パン					★パン				
	① はくさいとにくだんごのクリームスープ	ベーコン にくだんご	だっしふんにゆう ぎゅうにゆう		たまねぎ ★マッシュルーム ★はくさい	ホワイルウ	こめあぶら なまクリーム	しろワイン しお こしよ ブイオン シチューのもと かんそうパセリ	683 kcal 36.1 g 25.8 g 3.2 g	まだまだ風邪などに注意しなければいけない時期。白菜のクリームスープで体の中から温まりましょう。
	③ てりやきチキン	とりにく				さとう		みりん しょうゆ さけ		
② やさいのドレッシングあえ			にんじん	★キャベツ	コーン	さとう	サラダあぶら	しお す こしよ		
18 (火)	ぎゅうにゆう			★ぎゅうにゆう						
	わかめごはん				旬の食材 大根		★わかめごはん			
	① しずおかおでん	★ぶたにく ちくわ うずらたまご ★くるはんぺん	こんぶ おでんこ		★だいこん こんにやく		メークイン さとう	こんごうけずりふし さけ みりん しょうゆ	647 kcal 33.1 g 19.1 g 2.9 g	静岡おでんは静岡県の中部でよく食べられる濃口しょうゆを使った黒っぽいだし汁で煮込んだおでん。黒はんぺんやだし粉を使うのも特徴です。
	② ほっけのひもの	ほっけのひもの								
③ ごまあえ	骨に注意しましょう。		★こまつな にんじん	★もやし		さとう	ごま	しお しょうゆ		
19 (水)	ぎゅうにゆう			★ぎゅうにゆう						
	ごはん	骨に注意しましょう。			旬の食材 ごぼう		★ごはん			
	③ あじフライ	あじフライ						だいずあぶら		
	② ごもきんぴら	ぶたにく さつまあげ		にんじん さやいんげん	こんにやく ごぼう たけのこ		さとう	こめあぶら ごま	さけ しお しょうゆ みりん	619 kcal 28.9 g 18.8 g 1.9 g
① ほうれんそうとあぶらあげのみそしる	★あぶらあげ みそ		★ほうれんそう	たまねぎ しめじ	じゃがいも		いりこだし			
ソース							ちゅうのうソース			
20 (木)	ぎゅうにゆう			★ぎゅうにゆう						
	パン				旬の食材 ほうれん草		★パン			
	② フランクフルトケチャップソース	フランクフルト					さとう	トマトケチャップ あかワイン ウスターソース		
	① はるやさいのクリームに	とりにく	★ぎゅうにゆう だっしふんにゆう	にんじん ★かぶのは アスパラガス	たまねぎ ★かぶ	じゃがいも ホワイルウ	こめあぶら なまクリーム	しお こしよ ブイオン しろワイン シチューのもと	672 kcal 31.3 g 25.4 g 2.6 g	2月は立春を迎えます。新緑が芽吹き勢いのある春野菜から栄養をたっぷりもらいましょう。
③ いよかん	旬の食材 いよかん			いよかん						
21 (金)	ぎゅうにゆう			★ぎゅうにゆう						
	ごはん				旬の食材 ごぼう		★ごはん			
	① いりどり	とりにく		にんじん さやいんげん	こんにやく ごぼう ほししいたけ れんこん たけのこ		さとう	こんごうけずりふし さけ みりん しょうゆ	611 kcal 33.7 g 16.1 g 1.8 g	幽庵焼きはしょうゆなどの調味料にゆずやカボスを入れたたれにつけて焼く料理。江戸時代の美食家からこの名がついたといわれています。
	③ さわらのゆうあんやき	さわらのゆうあんやき	骨に注意しましょう。							
② ひじきのあえもの	ハム	★ひじき	にんじん	★キャベツ			わふうドレッシング	しお		
25 (火)	ぎゅうにゆう			★ぎゅうにゆう						
	ごはん				旬の食材 大根		★ごはん			
	② ちゃばふうみのフライドチキン2こ	とりにく ★たまご		★おちや	にんにく		こむぎこ でんぶん	だいずあぶら	さけ しお	
	③ しおキャベツ			旬の食材 ごぼう	★キャベツ			ごま		
① とんじる	ぶたにく みそ ★とうふ		にんじん	ごぼう★だいこん ★ねぶかねぎ		メークイン		いりこだし さけ		
26 (水)	ぎゅうにゆう			★ぎゅうにゆう						
	リンゴチップパン	骨に注意しましょう。			旬の食材 根深ねぎ		★リンゴチップパン			
	② しろみざかなのフリッター2こ	しろみざかなのフリッター						だいずあぶら		
	③ アスパラガスのサラダ	ハム		アスパラガス にんじん	★キャベツ			イタリアン ドレッシング	しお	
① ひよこめいりカレースープ	とりにく		トマト にんじん	セロリ にんにく たまねぎ ★キャベツ		ひよこめ さとう	こめあぶら	しろワイン しお こしよ ブイオン カレー かんそうパセリ		
27 (木)	ぎゅうにゆう			★ぎゅうにゆう						
	むぎごはん						★むぎごはん			
	② ビビンバ	ぶたにく	旬の食材 ほうれん草		にんにく しょうが ぜんまい		さとう	こめあぶら ごまあぶら ごま	トクハンジャン テンメジヤン さけ しょうゆ	
	③ ナムル			★ほうれんそう にんじん	★もやし			ごま ごまあぶら	しお しょうゆ	
① ちゅうかわかめスープ	やきぶた ★とうふ	わかめ	チンゲンサイ	たけのこ コーン ★ねぶかねぎ		でんぶん		さけ みりん タンサイフ ケイトンタン しょうゆ しお こしよ		
28 (金)	ぎゅうにゆう			★ぎゅうにゆう						
	ごはん	骨に注意しましょう。			旬の食材 根深ねぎ		★ごはん			
	③ ぶりのてりやき	ぶり	旬の食材 アツカリ		しょうが				しょうゆ さけ みりん	
	② しらすとプロッコリーのおちやいため		★ちりめんほし	プロッコリー ★おちや	しめじ		こめあぶら	こしよ しお		
① だいこんととうふのみそしる	とうふ みそ ★あぶらあげ		にんじん	★だいこん				いりこだし		

★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。

毎月19日は食育の日

ふるさと給食の日

親子で作る学校給食メニュー
コンクール優良賞

ピビンバは「混ぜご飯」という意味なので、肉とナムル(野菜)をごはんと混ぜて食べましょう。

親子で作る学校給食メニューコンクール優良賞の北山中学校1年石川安梨さんが考えた「しらすとプロッコリーのお茶炒め」を取り入れました。