



令和7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※

Aコース

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

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 しつ 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	しつ						
2 (月)	-	ぎゅうにゅう	★ぎゅうにゅう							554 kcal 25.9 g 16.6 g 2.3 g 77.9 g	チャブチエは韓国の料理です。ごはんが進む甘辛い味付けです。			
	-	むぎごはん					☆むぎごはん							
	②	チャブチエ	☆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	あぶら ごまあぶら ごま	しょうゆ さけ みりん オイスターーズース					
3 (火)	①	うずらたまごりちゅうかスープ	うずらたまご	気をつけて食べよう	★ねぶかねぎ	★はくさい きくらげ たけのこ			こんごうけずりぶし みりん ガラスープ ケイントン しお こしょう しょうゆ さけ	605 kcal 28.3 g 16.9 g 1.6 g 91.0 g	高野豆腐は、豆腐を冷凍してから乾燥させた保存食のことです。だしのおいしい味がしみ込んでいます。			
	-	ぎゅうにゅう	★ぎゅうにゅう											
	-	ごはん					☆ごはん							
4 (水)	①	こうやどうふとやさいのもの	とりにく ちくわ こうやどうふ		にんじん さやいんげん	★だいこん じいとうけ こんにゃく	じゃがいも さとう		こんごうけずりぶし さけ みりん しょうゆ	551 kcal 21.2 g 19.1 g 1.6 g 79.0 g	大豆を揚げて、甘いきな粉をまぶしました。豆が苦手な人も食べてみてほしい一品です。			
	②	しゅうまい(1人2こ)	しゅうまい											
	③	ぽんかん					ぽんかん							
5 (木)	-	ぎゅうにゅう	★ぎゅうにゅう							613 kcal 26.2 g 21.5 g 2.5 g 85.7 g	寒い時期でもおいしく牛乳を飲めるように、今日はコーヒー牛乳のもとをつけました。			
	-	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	あぶら バター	しお こしょう ブイヨン しろワイン				
6 (金)	③	フレンチサラダ	ハム			★はくさい ★きゅうり			フレンチドレッ シング	しお	654 kcal 30.2 g 20.7 g 2.2 g 92.3 g	富士宮の卵と牛乳を使った、富士宮プリンが初登場です。お楽しみに！		
	-	コーヒーぎゅうにゅうのもと				コーヒーぎゅう にゅうのもと								
	-	ぎゅうにゅう	★ぎゅうにゅう											
9 (月)	-	ごはん					☆ごはん			545 kcal 27.8 g 17.3 g 2.4 g 74.1 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。			
	②	ぶたにくのあまからあえ	☆ぶたにく			しょうが	さとう	だいすあぶら	みりん しょうゆ さけ					
	③	そくせきづけ				★キャベツ たくあん ★きゅうり			しお					
10 (火)	①	みやじる	★とりにく みそ ☆とうふ		にんじん ★はねぎ	★だいこん こんにゃく	★さといも		いりこ	616 kcal 28.3 g 18.4 g 2.4 g 88.2 g	旬の果物いよかんです。風邪を予防してくれるビタミンCが豊富です。			
	-	ふじのみやプリン					★プリン							
	-	ぎゅうにゅう	★ぎゅうにゅう											
12 (木)	-	むぎごはん				☆むぎごはん				567 kcal 21.7 g 18.6 g 2.2 g 81.3 g	宮っ子オリジナル朝食コンクールで特別賞を受賞した「たっぷりたんぱく♪太陽のスープ」を給食用にアレンジしました。			
	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 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	あぶら こま ごまあぶら	さけ しょうゆ トウバンジヤン					
	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					
13 (金)	-	ぎゅうにゅう	★ぎゅうにゅう							601 kcal 24.2 g 15.1 g 2.0 g 96.7 g	カレーは飲み込むように食べられてしまうので、意識してよくかむようにしましょう。			
	-	ちゅうかめん				☆ちゅうかめん								
	①	みそラーメンスープ	☆ぶたにく なると うずらたまご みそ	かわいいおじいちゃん	★こまつな ★はねぎ	にんにく しょうが コーン ☆もやし	さとう		こんごうけずりぶし さけ ケイントン ガラスープ しょうゆ みりん しお こしょう					
16 (月)	②	ぎょうざ(1人2こ)	ぎょうざ	気をつけて食べよう		いよかん				554 kcal 29.9 g 20.6 g 2.4 g 70.2 g	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。			
	③	いよかん												
	-	ぎゅうにゅう	★ぎゅうにゅう											
17 (火)	-	ごはん				☆ごはん				545 kcal 20.6 g 15.7 g 2.2 g 83.5 g	富士山の日にちなんだふじっしー給食です。テーマ食材である静岡県産のかつおやチンゲン菜を使用しています。			
	②	みそかつおフライ	みそ	かわいいおじいちゃん		☆むぎごはん								
	③	しおもやさい												
17 (火)	①	チキンカレー	とりにく	スキミルク	にんじん トマト	たまねぎ にんにく	じやがいも カレールウ	あぶら	しお こしょう カレーこ あかわいフ チャソネ ちゅうのうソース	545 kcal 20.6 g 15.7 g 2.2 g 83.5 g	富士山の日にちなんだふじっしー給食です。テーマ食材である静岡県産のかつおやチンゲン菜を使用しています。			
	-	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		トマト	たまねぎ マッシュルーム	さとう	あかわい トマトケチャップ ちゅうのうソース	しお					
17 (火)	③	ゆでブロッコリー			ブロッコリー					545 kcal 20.6 g 15.7 g 2.2 g 83.5 g	富士山の日にちなんだふじっしー給食です。テーマ食材である静岡県産のかつおやチンゲン菜を使用しています。			
	-	やさいスープ	とりにく		にんじん	たまねぎ ★キャベツ			だしこんぶ しお こしょう しょうゆ					
	①	チキンカレー			にんじん ☆チキンサン イ	なめこ			だしこんぶ かつおけずりぶし さけ みりん しお こしょう					
17 (火)	-	ぎゅうにゅう	★ぎゅうにゅう							545 kcal 20.6 g 15.7 g 2.2 g 83.5 g	富士山の日にちなんだふじっしー給食です。テーマ食材である静岡県産のかつおやチンゲン菜を使用しています。			
	-	ごはん				☆ごはん								
	②	みそかつおフライ	みそ	かわいいおじいちゃん		☆むぎごはん								
17 (火)	③	しおもやさい								545 kcal 20.6 g 15.7 g 2.2 g 83.5 g	富士山の日にちなんだふじっしー給食です。テーマ食材である静岡県産のかつおやチンゲン菜を使用しています。			
	-	チキンサイとまごのすまじる	☆とうふ		にんじん ☆チキンサン イ	なめこ								
	①	チキンカレー			にんじん ☆チキンサン イ									

★マークはしずおかげんないさん、★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7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※

Aコース

今月の旬の食材：わかさぎ さわら ほうれんそう 大根 根深ねぎ ブロッコリー ごぼう 白菜 小松菜 セロリ ぽんかん 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、ほねにさきつけて、よくかんでたべましょう

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 しつ 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 もどになる食品		おもに体の調子を整える もどになる食品		おもにエネルギーの もどになる食品							
			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	しつ						
18 (水)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						534 kcal 22.8 g 16.8 g 2.1 g 76.8 g	あじのさんが焼き は、千葉県の郷土料理です。あじにみそ や薬味を加えてたた き、焼いた料理で す。			
	-	ごはん					☆ごはん							
	②	あじのさんがやき	あじのさんがやき											
	③	ベーコンときりほし下さいんのいために	ベーコン		にんじん さやいんげん	★だいこん	さとう	あぶら	さけ しょうゆ					
19 (木)	①	たまねぎとほうれんそうのみそしる みそ	とうふ あぶらあげ		ほうれんそう	たまねぎ			いりこ	630 kcal 21.7 g 19.0 g 2.0 g 98.9 g	毎年大人気のカレー 味の焼きそばです。 いつもと違う焼きそ ばを楽しみましょう。			
	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう										
	-	げんりょうパン	毎月19日は 食育の日				☆パン							
	①	カレー やきそば	☆ぶたにく ウインナー		にんじん あおビーマン	★キャベツ	やきそばめん	あぶら	しお カレーこ ウスター ソース ちゅうのうソース					
20 (金)	②	フルーツのヨーグルトあえ		ヨーグルト		パン	さとう もも	カクテルゼリー						
きゅうしょくはありません(6年生ありがとうの会)														
24 (火)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						574 kcal 27.3 g 17.0 g 2.1 g 81.6 g	しその風味がするひ じきと野菜を和えまし た。キヌアが入って いるので、ブチブチと した食感もします。			
	-	ごはん					☆ごはん							
	②	とりにくのからあげ(1人2こ)	とりにく		しょうが にんにく	でんぶん	だいすあぶら	さけ しょうゆ						
	③	もやしのしそあじひじきあえ		しそあじひじき	★こまつな	☆もやし			しお					
25 (水)	①	とうふとたまねぎのみそしる みそ	☆とうふ みそ あぶらあげ		たまねぎ ★ねぶかねぎ				いりこ	528 kcal 30.1 g 20.9 g 3.1 g 59.7 g	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。			
	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう										
	-	パン				☆パン								
	②	ミートソースパンのぐ	☆ぶたにく ウインナー	こんな風に 食べてみてね	にんじん トマト バセリ	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					
26 (木)	①	ポトフ	ウインナー		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 しょうゆ	541 kcal 20.5 g 17.5 g 1.7 g 83.8 g	大豆は煮物や揚げ 物だけでなく、サラダ に入れてもおいしく 食べられます。人気 のごまドレッシング味 にしました。			
	-	スライスチーズ			チーズ									
	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう										
	-	ごはん					☆ごはん							
27 (金)	③	ぶりのあまからあげに	ぶりのあまからあげ に							537 kcal 24.6 g 19.8 g 2.6 g 71.3 g	今日はとんかつをパ ンと組み合わせまし た。カツサンドにして 食べるのも楽しいで すね。			
	②	だいすれんこんのごまドレッシングサラダ	だいす		にんじん	れんこん ★きゅうり	ごまドレッシング		しお					
	①	かぶとわかめのすまじる	☆とうふ	わかめ		かぶ しいたけ			だしこんぶ かつおぶし みりん しお しょうゆ さけ					
	-	ちゅうのうソース												

レシピ紹介

宮っ子オリジナル朝食コンクールメニュー 特別賞 たっぷりたんぱく♪太陽のスープ



令和7年度の宮っ子オリジナル朝食メニューコンクールで特別賞を受賞した、富士宮第一中学校 小島志織さんの考えたメニューです。いろいろな食材が入っていて、彩りもよく、朝から元気の出そ うなメニューですね。今月の給食で、給食用にアレンジして提供します。

材料(1人分)

- ・たまご 1/2個
- ・豆腐 25グラム
- ・かまあげしらす 8グラム
- ・トマト 50グラム
- ・きのこ 合わせて
(えのき・エリンギ) 25グラム
- ・ゆで枝豆 (さやから出したもの) 12グラム
- ・レタス 少々
- ・うどんスープ 1/2袋
- ・水 180cc
- ・片栗粉 10グラム
- ・白だし 少々

作り方

- ①ゆで枝豆をさやから取り出す
- ②きのこを食べやすい大きさに切る
- ③トマトと豆腐を小角切りにする
- ④レタスは千切りにする
- ⑤鍋にうどんスープ・水を入れて火にかける
- ⑥沸騰したら、①②③としらすを入れる
- ⑦白だしで味を調える
- ⑧水溶き片栗粉を入れてとろみをつける
- ⑨といた卵を入れる
- ⑩レタスを火を止める直前に入れる



抵 抗 力 を

高 め る

ため



体の抵抗力を高めるためには、栄養
バランスのよい食事・十分な睡眠・適
度な運動が大切です。

毎日の基本的な生活が、かぜを予防
する第一歩になります。不規則な生活
をしている人は、見直してみましょう。

☆マークはしずおかげんないさん、★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。