



# 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 ※

まだまだ寒さが厳しい季節なので、体を温める食材や料理を意識して取り入れました。かぜの予防にもなります。

## 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 根菜ねぎ ブロッコリー ごぼう 白菜 小松菜 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 🍴

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じょうしょくえんたんすいふつ	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				
			たんぱくしつ	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	しじつ			
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	チャブチェは韓国の料理です。ごはんが進む甘い味付けです。
	-	むぎごはん					☆むぎごはん				
	②	チャブチェ	☆ぶたにく		にんじんにら	しょうが にんにく たまねぎ ししいたけ	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 オイスターソース		
3 (火)	①	うずらたまごいりちゅうかスープ	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 ★ねぶかかねぎ			こんごうけずりぶし みりん ガラスープ ケイトンタン しお こしょう しょうゆ さけ	605 kcal 28.3 g 16.8 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 しいたけ こんにゃく	じゃがいもさとう		こんごうけずりぶし さけ 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。豆が苦手な人に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	ぼんかん				ぼんかん					
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い牛乳を飲めるように、今日はコーヒ牛乳のもつをつけました。
	-	ごはん					☆ごはん				
	②	やきつくね	つくね								
6 (金)	①	いわしだんごとこんさいのしる	いわしだんご		にんじん ★こまつな ★はねぎ	★だいこん れんこん			こんごうけずりぶし さけ みりん しょうゆ 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！
	③	きなこだいず	だいず きなこ				さとう でんぶ	だいずあぶら	しお		
	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							
7 (土)	-	パン						☆パン		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。
	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	あぶらバター	しお こしょう ブイヨン しろワイン		
	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		
8 (日)	-	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			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。
	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							
	-	ごはん					☆ごはん				
9 (月)	②	ぶたにくのあまからあえ	☆ぶたにく			しょうが	さとう でんぶ	だいずあぶら	みりん しょうゆ さけ	567 kcal 21.7 g 18.6 g 2.2 g 81.3 g	富士宮の日
	③	そくせきづけ				★キャベツ たくあん ★きゅうり			しお		
	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		
10 (火)	-	ふじのみやプリン					★プリン			601 kcal 24.2 g 15.1 g 2.0 g 96.7 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！
	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							
	-	むぎごはん					☆むぎごはん				
11 (水)	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 しらす ★ねぶかかねぎ はくさいキムチ	さとう	あぶらごま ごまあぶら	さけ しょうゆ トウバンジャン	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。
	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		
	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							
12 (木)	-	ちゅうかめん						☆ちゅうかめん		567 kcal 21.7 g 18.6 g 2.2 g 81.3 g	富士宮の日
	①	みそラーメンスープ	☆ぶたにく なた うずらたまご みそ	👩 気をつけて食べよう	★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 ケイトンタン ガラスープ しょうゆ みりん しお こしょう		
	②	ぎょうざ(1人2こ)	ぎょうざ								
13 (金)	③	いよかん				いよかん				601 kcal 24.2 g 15.1 g 2.0 g 96.7 g	富士宮の日
	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							
	-	ごはん					☆ごはん				
14 (土)	②	あじつきがんものおちやあげ	あじつきがんも		★おちやのは		こむぎ	だいずあぶら	しお	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	めざましいため	ベーコン		にんじん あおピーマン	にんにく レモン		あぶら ごまあぶら ごま	しょうゆ		
	①	たっぷりたんぱくふたいのすー	☆とうふ ★たまご		トマト	えのきたけ エリンギ レタス	でんぶ		だしこんぶ こんごうけずりぶし しょうゆ さけ しお		
15 (日)	-	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	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。
	-	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 しょうが にんにく	じゃがいも カレー	あぶら	しお こしょう カレー あかワイン チャツネ ちゅうのうソース		
16 (月)	③	かいそうサラダ		かいそう		きゅうり コーン			しお あおじそドレッシング	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。
	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							
	-	パン						☆パン			
17 (火)	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	545 kcal 20.6 g 15.7 g 2.2 g 83.5 g	富士山の日
	③	ゆでブロッコリー			ブロッコリー				しお		
	①	やさしいスープ	とりにく		にんじん	たまねぎ ★キャベツ			こんごうけずりぶし ブイヨン しろワイン しお こしょう しょうゆ		
18 (水)	-	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
	-	ごはん						☆ごはん			
	②	みそかつおフライ	☆かつおフライ みそ	👩 気をつけて食べよう		にんにく	さとう	だいずあぶら ごまあぶら ごま	しょうゆ さけ		
19 (木)	③	しおもみやさ				★キャベツ ★きゅうり			しお	545 kcal 20.6 g 15.7 g 2.2 g 83.5 g	富士山の日
	①	チンゲンサイとなめこのすまし	☆とうふ		にんじん ★チンゲンサイ	なめこ			だしこんぶ かつおけずりぶし さけ みりん しお しょうゆ		
	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							

★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。



今月の旬の食材：わかさぎ さわら ほうれんそう 大根 根菜ねぎ ブロッコリー ごぼう 白菜 小松菜 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 🍴

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					
			たんぱくしつ	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 き、焼いた料理で す。	
	-	ごはん					☆ごはん					
	②	🍣あじのさんが焼き🍣	あじのさんが焼き									
	③	ベーコンときりほしだいこんのいために	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				
	①	たまねぎとほうれんそうのみそしる	とうふ あぶらあげ みそ	ほうれんそう	たまねぎ			いりこ				
19 (木)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						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。	
	-	げんりょうパン					☆パン					
	①	カレーやきそば	☆ぶたにく ウインナー	にんじん あおピーマン	たまねぎ ★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				
	②	フルーツのヨーグルトあえ		ヨーグルト		パイ もも	さとう カクテルゼリー					
20 (金)		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 じきと野菜を和まし た。キヌアが入って いるので、プチプチ 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	だいずあぶら	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				
	①	とうふとたまねぎのみそしる	☆とうふ みそ あぶらあげ			たまねぎ ★ねがねが		いりこ				
25 (水)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						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。	
	-	パン					☆パン					
	②	ミートソースパンのぐ	☆ぶたにく	こんな風に 食べてみてね	にんじん トマト パセリ	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 ブイオン あかワイン ウスターソース トマトケチャップ			
	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 ブイオン しお こしょう しょうゆ				
	-	スライスチーズ		チーズ								
26 (木)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						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。	
	-	ごはん					☆ごはん					
	③	🍱ぶりのあまからあげに🍱	ぶりのあまからあげ に									
	②	だいずとれんこんのごまドレッシングサラダ	だいず	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しじる	☆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				
27 (金)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						537 kcal 24.6 g 19.8 g 2.6 g 71.3 g	今回はとんかつをパ 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。	
	-	パン					☆パン					
	②	とんかつ	とんかつ				だいずあぶら					
	③	しおもみやさ				★キャベツ ★きゅうり		しお				
	①	オニオンスープ	ベーコン	にんじん パセリ	たまねぎ セロリ にんにく		オリーブオイル	こんごうけずりぶし ブイオン しお こしょう				
	-	ちゅうのうソース						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  
高めるために



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。