

今年から献立表の様式が変わりました。ご了承ください。 [献立予定表]

2024年 2月 富士吉田市学校給食センター

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	黄の仲間 熱や力の元になる	ひとくちメモ
1 木	コッペパン	○	だっしふんにゅう		こむぎこ さとう	柑橘類がおいしい季節になりました。デコボンは「しらぬい」というみかんが、糖度13度以上のの甘さになると「デコボン」という名前に変わって売られるそうです。
	フランクフルト		フランクフルト		さとう	
	やきそばいり やさしいため		ぶたにく	にんじん キャベツ ビーマン	こめあぶら ちゅうかめん	
	ちゅうかスープ		とうふ たまご	にんじん たまねぎ えのきだけ チンゲンサイ きくらげ ほししいたけ	でんぶん	
	デコボン			デコボン		
2 金	ごはん	○	せつぶん きゅうしょく 		こめ	今日の給食は節分給食です。鬼は、いわしを焼いた時のにおいを嫌うといわれ、節分にはいわしの頭をひいて玄關に飾ります。いわしは、厄を払うと言われていす。
	いわしのかばやき		いわし	しょうが	でんぶん こむぎこ こめあぶら ごま さとう	
	カレーきんぴら		とりにく	にんじん ごぼう さやえんどう	こめあぶら じゃがいも さとう	
	とうふのすましじる		かつおぶし さばぶし とうふ かまぼこ わかめ	にんじん ぶなしめじ ほうれんそう ねぎ		
	ふくめめ		だいず いりこ		さつまいも ごま	
5 月		○	ひがししょう6ねん1くみの こんだて			東小6年1組の皆さんが考えた献立です。ビタミンがとれるように麦ごはんにしました。パリパリ感をだしたかったので、しゅうまいを揚げることになりました。
	むぎごはん				こめ むぎ	
	あげえびシュウマイ		えび たら	たまねぎ	こめあぶら こむぎこ パンこ でんぶん	
	かいそうサラダ		かいそう	レタス だいこん とうもろこし	ドレッシング	
	マーボーとうふ		ぶたにく だいず とうふ	しょうが にんにく ねぎ にんじん たまねぎ ほししいたけ たけのこ にら	こめあぶら さとう でんぶん	
6 火		○	めいちゅうリクエスト きゅうしょく			明見中のリクエスト給食です。1番人気はラーメンでした。ラーメンと接戦だったメニューはなんと肉じゃがでした。
	にたまご		たまご	しょうが	さとう	
	みそラーメン		ぶたにく なんと	にんじん もやし キャベツ にら ねぎ	ちゅうかめん ごまあぶら	
	ごぼうサラダ		まぐろ たまご	ごぼう にんじん えだまめ とうもろこし	マヨネーズ ごま さとう ごまあぶら	
	やきおにぎり				こめ	
7 水		○	まごわやさしい きゅうしょく		こめ むぎ	まごわやさしい給食です。7つの頭文字の食品はみつかりましたか？普段からまごわやさしい食材をとるよう意識していきましょう。
	むぎごはん		さけ			
	さけのしおやき		だいず あぶらあげ ひじき	にんじん ごんにやく	こめあぶら じゃがいも さとう	
	だいずのいそに		にぼし あつあげ みそ わかめ	ごぼう にんじん だいこん えのきだけ	こめあぶら さとも ごま	
8 木		○	ひがししょう6ねん2くみの こんだて			東小6年2組の皆さんが作った献立です。家庭科の授業で、グループごとに取組みました。赤黄緑の食材やバランスを考えながら献立をたてました。
	チョコレートパン		だっしふんにゅう たまご とりにく	にんにく	こむぎこ さとう マーガリン チョコレート	
	クリスマスケーキ				こむぎこ コーンフレーク パンこ こめあぶら	
	なまやさいサラダ			レタス キャベツ きゅうり だいこん	ドレッシング	
	ミネストローネ		ぶたにく だいず	にんじん たまねぎ セロリー トマト じゃがいも パセリ	オリーブあぶら さとう	
9 金		○			こめ むぎ	いよかんなどの柑橘類は、緑の仲間です。ビタミンCが摂取され、風邪の予防にもなります。生産量第1位は、愛媛県です。
	むぎごはん		ぶたにく だっしふんにゅう	にんにく しょうが にんじん たまねぎ りんご	こめあぶら じゃがいも ルウ	
	ポークカレー		ワインナー	とうもろこし しめじ ブロッコリー あかビーマン	オリーブあぶら	
	やさいソテー			いよかん		
	いよかん					
13 火		○	だっしふんにゅう		こむぎこ さとう	和食の献立によく使われる白菜ですが、今日は冬野菜のかぶといっしょにクリームスープで登場です。
	くらばん (クリームゴールド)				(クリームゴールド)	
	チキンパジルやき		とりにく	にんにく パジル	パンこ オリーブあぶら	
	ほうれんそうの ソテー		ワインナー	とうもろこし にんじん ほうれんそう	こめあぶら	
	はくさいとかぶの クリームスープ			にんじん はくさい たまねぎ えだまめ しめじ かぶ		
14 水		○	ひじき		こめ ごま あわ キヌア ひえ オートミール	五穀ごはんの五穀とは、米・麦・キビ・粟・豆を合わせた5種類の穀物です。食物繊維も多くとれ体に良い働きをしてくれます。
	さばのカレーやき		さば	しょうが	さとう こめあぶら	
	こまつなごまあえ			こまつな にんじん もやし	ごま さとう	
	じゃがいもの みそしる		にぼし あつあげ みそ わかめ	にんじん えのきだけ はくさい	じゃがいも	
	チョコプリン		とうにゅう 		ココア さとう でんぶん	
15 木		○			スパゲッティ オリーブあぶら	節分にまく福豆は、大豆を煮たものです。今日のミートソースのなかにはクラッシュ大豆が使われています。
	スパゲッティめん		ぶたにく だいず	しょうが にんにく セロリー にんじん たまねぎ マッシュルーム トマト パセリ	オリーブあぶら ルウ	
	ミートソース		とりにく	にんじん たまねぎ はくさい	こめあぶら じゃがいも	
	はくさいのポトフ ブルーチーズヨーグルト あえ		クリーム ヨーグルト	もも みかん パイナップル	さとう ナタデココ	

今年から献立表の様式が変わりました。ご了承ください。

[献立予定表]

2024年 2月

富士吉田市学校給食センター

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	黄の仲間 熱や力の元になる	ひとくちメモ
			あじめぐりきゅうしよく ～かがわけん～			
16金	かきまぜごはん		とりにく あぶらあげ	にんじん ごぼう こんにゃく	こめ こめあぶら さとう	今月の味めぐりは香川県です。さぬきうどんとかきまぜごはんを紹介します。香川県はコンビニの数よりもうどんやさんのほうが多いそうです。
	キャベツあさづけ	○	こんぶ かつおぶし	キャベツ にんじん もやし		
	いかのてんぷら		いか	にんじん たまねぎ えのきだけ チンゲンサイ きくらげ ほししい	てんぷらこ こめあぶら	
	さぬきうどん		わかめ にぼし さばぶし こんぶ	にんじん こまつな ねぎ 	うどん	
19月	むぎごはん				こめ むぎ	今日のハンバーグはおろしだれです。おろしとは大根おろしのこと。大根は煮物や汁物、サラダなど色々な料理に使われる万能野菜です。
	おろしハンバーグ	○	とりにく ぶたにく	たまねぎ だいこん	でんぶん さとう かたくりこ	
	にんじんしりしり		まぐろ たまご	にんじん ビーマン	こめあぶら	
	あつあげのみそしる		にぼし あつあげ みそ	そぎごぼう にんじん はくさい ねぎ こんにゃく		
20火	チーズパン (小)		だっしふんにゆう チーズ		こむぎこ さとう	リクエスト給食で人気メニューのひとつは「あげパン」です。きなこと、ココア味につづき、1月には初めて抹茶味が登場しましたね。大好評でした。
	きなこあげパン (中)		きなこ だっしふんにゆう		こむぎこ こめあぶら さとう	
	スコッチエッグ	○	たまご ぶたにく とりにく	たまねぎ	さとう パンこ しょくぶつあぶら	
	だいこんサラダ			レタス きいピーマン だいこん キャベツ	ドレッシング	
	カレーふうみスープ		とりにく	にんじん たまねぎ キャベツ	こめあぶら じゃがいも	
	セノビーゼリー		にゅうせいひん	レモン	さとう	
21水	むぎごはん				こめ むぎ	アップルソースの作り方です。しょうが・にんにく・玉ねぎを曲で炒め、すりりんごと砂糖・酒・しょう油を合わせて、煮詰めたらできあがり。旬のりんごを使った手づくりソースです。
	ぶたにくのアップルソース	○	ぶたにく	しょうが にんにく たまねぎ りんご レモン	こめあぶら さとう いりごま	
	やさしいおかかチーズあえ		チーズ かつおぶし	キャベツ こまつな にんじん		
	どうにゅういりみそしる		にぼし みそ どうにゅう	にんじん ごぼう ねぎ ほうれんそう	こめあぶら さといも さつまいも おじゃかもち	
22木	きなこあげパン (小)		きなこ だっしふんにゆう		こむぎこ こめあぶら さとう	成長期に積極的にとりたい栄養素がカルシウムです。カルシウムを多く含む食品は、牛乳・乳製品、小魚・海藻、厚揚げや豆腐、いりごま、小松菜などがあります。
	チーズパン (中)		チーズ だっしふんにゆう		こむぎこ さとう	
	ごもくやさしいくだんご	○	ぶたにく とりにく	たまねぎ にんじん くわい えだまめ ねぎ しょうが キャベツ りんご	ごま さとう しょくぶつあぶら	
	スパゲティサラダ			レタス きゅうり にんじん とうもろこし	パゲティ ドレッシング	
	クリームスープ		とりにく きゅうにゅう だっしふんにゆう	にんにく にんじん たまねぎ しめじ ブロッコリー カリフラワー	オリーブあぶら	
26月	むぎごはん				こめ むぎ	ブロッコリーやカリフラワーは花の蕾の部分を食べることから花野菜といえます。冬が旬の野菜です。
	ハッシュドビーフ	○	きゅうにく	にんにく たまねぎ にんじん しめじ マッシュルーム	こめあぶら ルウ バター オリーブあぶら	
	はなやさいサラダ		まぐろ 	にんじん カリフラワー ブロッコリー だいこん とうもろこし	ドレッシング	
	カップdeヤクルト		クリーム だっしふんにゆう		ゼラチン かんてん さとう	
27火	ジョア (いちご)		だっしふんにゆう	いちご	さとう	「うまいもんだよ、かぼちゃのほうとう」と言われる山梨県の郷土料理です。峡南地域では、「のしれい」や「のしこみ」とも呼ばれています。
	かぼちやいりほうとう	○	にぼし ぶたにく あぶらあげ みそ	にんじん だいこん しめじ かぼちや はくさい	ほうとう	
	とりてん		とりにく	しょうが にんにく	てんぷらこ こめあぶら	
	たくあんのおえもの			キャベツ にんじん こまつな たくあん	さとう ごまあぶら	
	いなりずし		あぶらあげ		こめ さとう	
28水	むぎごはん				こめ むぎ	富士吉田市の学校給食では、1食あたり2.4g未満 (中学生)の低塩給食を目指して作っています。
	ちゅうかどん	○	ぶたにく えび いか うずらたまご	にんにく しょうが たけのこ にんじん ピーマン ほししいたけ はくさい	こめあぶら でんぶん さとう	
	はるさめいりちゅうかふうスープ		とりにく	にんじん たまねぎ えのきだけ チンゲンサイ	はるさめ	
	あんにと豆腐		にゅうせいひん れんにゅう	みかん もも パイン	さとう	
29木	ミルメーク (コーヒー)				さとう	いちごは、甲州市でとれた県内産で、「あきひめ」という品種です。さて、問題です。いちごは野菜と果物どちらの仲間でしょうか？答えは、なんと「野菜」です。
	ソフトフランスパン	○	だっしふんにゆう		こむぎこ さとう	
	しろみざかなのフライ (ソース)		ホキ		こめあぶら パンこ こむぎこ	
	とりにくのトマトに		とりにく	にんにく たまねぎ きいピーマン しめじ トマト	オリーブあぶら さとう レッドキドニー	
	マカロニ		ウインナー	にんじん たまねぎ キャベツ えのきだけ	オリーブあぶら マカロニ	
	コンソメスープ					
	いちご			いちご		

※学校行事や材料の都合により、献立を変更する場合があります。

※メニューごとと使用材料を分類して表示しています。しかし微量の材料は記載してありません。また、食物アレルギーの有無は、この献立予定表では確認できません。

※富士吉田地域使用の食材には、下線を引いています

富士吉田市学校給食センター運営事業費については、北富士演習場関連特定事業（教育、スポーツ及び文化に関する事業：学校給食センター運営事業）として、防衛省の特定防衛施設周辺整備調整交付金が充てられています。）