

[献立予定表]

2025年 2月度

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
3月	むぎごはん	○	せつぶんきゅうしょく		こめ むぎ	 今日は節分給食です。給食では「いわし」と「福豆」がです。「いわし」は焼くとにおいが強くなり、鬼がいやがり近づかないといわれています。「豆」は災いをもたらすとされる鬼を追い払い、福を呼び込みます。
	いわしのかばやき		いわし	しょうが	でんぷん こむぎこ こめあぶら	
	ごぼうのカレーいため		とりにく	にんじん ごぼう えだまめ	ごま さとう でんぷん	
	とうふのすましじる		かつおぶし さばぶし とうふ	にんじん えのきたけ ほうれんそう ねぎ	こめあぶら さとう	
	せつぶんまめ		かまぼこ わかめ だいず			
4火	こどもぼん	○	だっしふんにゅう		こむぎこ さとう	ブロッコリーやカリフラワーは、ヨーロッパ生まれの野菜です。キャベツの仲間でもどちらも冬が旬の野菜です。食物繊維やビタミン、ミネラルを多くふくみます。
	ポークケチャップ		ぶたにく	たまねぎ	こめあぶら さとう	
	ツナサラダ		まぐろ	レタス にんじん ブロッコリー カリフラワー	ドレッシング	
	コーンポタージュ		ぎゅうにゅう	たまねぎ とうもろこし パセリ	バター オリーブあぶら	
5水	キムチチャーハン	○	あすみしょう6-1かじはらさんのこんだて		こめ こめあぶら ごまあぶら	今日は、明見小6-1の梶原咲奈さんの献立です。魚や豆腐、野菜と多くの食材が使われています。野菜も根菜類や葉物の野菜など色々な種類が使われていますね。
	しろみぎかなのフライ(ソース)		ホキ	にんじん ねぎ はくさいキムチ (たまねぎ なら だいこん りんご にんにく)	ごま(はくさいキムチ)	
	れんこんのきんぴらに		さつまあげ	れんこん にんじん しいたけ こんにやく いんげん	こむぎこ パンこ でんぷん	
	あつあげのみそしる		にぼし なまあげ みそ わかめ	えのきたけ こまつな	こめあぶら さとう ごま	
	クリームだいふく		とうにゅうクリーム		じゃがいも	
6木	まるパン	○	あすみしょう6-2こいずみけいごさんのこんだて		こむぎこ さとう	明見小6-2小泉けいごさんの献立です。勉強した五大栄養素を考えて献立をたてたそうです。スープやソテー、フルーツヨーグルトのビタミンについてよく考えてありました。寒い時期に積極的にとりたいビタミン類がしっかりとれるメニューですね。
	ハンバーグ		ぶたにく とりにく	たまねぎ	さとう でんぷん ルウ	
	スライスチーズ		チーズ			
	コーンとえだまめのソテー			とうもろこし えだまめ	こめあぶら	
	スープカレー		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	
	フルーツヨーグルト		クリーム ヨーグルト	もも バイン みかん ナタデココ	さとう	
7金	やこめ	○	やまなしけんのきょうどりょうりきゅうしょく		こめ	大月市の郷土料理「おつけだんご」の紹介です。養蚕(ようさん)が盛んだった大月市の農家で食べられてきた郷土料理で、旬の野菜を煮たみそ汁に小麦粉をこねた団子をいれたものです。
	さわらのさいきょうやき		さわら みそ		さとう	
	ごったに		とりにく ごんぶ	にんじん だいこん しいたけ こんにやく いんげん	こめあぶら さといも さとう	
	おつけだんご		にぼし ぶたにく みそ	ごぼう にんじん しめじ ねぎ	こむぎこ でんぷん じゃがいも	
10月	むぎごはん	○	ひがししょう6-2ゆいさんゆらさんかんたさんとうはさんのグループのこんだて		こめ むぎ	東小6-2の結さん優空さん寛太さん統把さんのグループが考えた献立です。みんなの好きをつめた贅沢なメニューを考えたそうです。グループのみなさんの献立では肉はビーフでしたが、給食ではポークを使います。デザートはなめらかプリンの登場です。
	ぶたにくのオニオンソース		ぶたにく	にんにく しょうが たまねぎ	こめあぶら さとう	
	スパゲティサラダ			レタス きゅうり にんじん えだまめ	スパゲティ ドレッシング	
	たまごとわかめのスープ		とうふ たまご わかめ	にんじん たまねぎ えのきたけ ほうれんそう	でんぷん	
	とろけるプリン		たまご ぎゅうにゅう		さとう あぶら	
12水	むぎごはん	○	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。給食の中の7つの食材は見つかりましたか？頭文字の食品をそろえると、心や体や頭にも良い働きがあり、バランスの良い食事に近づきます。
	さばのしおやき		さば			
	ぶたにくとごぼうのみそいため		ぶたにく みそ	ごぼう にんじん いんげん こんにやく	こめあぶら さとう	
	ごまじる		にぼし みそ わかめ	にんじん だいこん えのきたけ	じゃがいも ごま	
13木	ごもくあんかけやきそば	○	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 しいたけ はくさい きくらげ	ちゅうかめん こめあぶら	地場産物:きくらげ 料理でいう「五目」とは、色々な食材が混ざっていることをいいます。今日のあんかけ焼きそばには、肉や海鮮、卵に野菜など12種類の食材が入っています。
	きりぼしだいこんサラダ		まぐろ	きりぼしだいこん キャベツ	ごまあぶら でんぷん	
	ちゅうかふうわかめスープ		わかめ	にんじん なら もやし ねぎ	マヨネーズ ごま	
	あんにんどうふ		とうにゅう	もも あんず	はるさめ ごまあぶら	
14金	むぎごはん	○	にししょう6-1とうやまひろとさんのこんだて		こめ むぎ	西小6-1 遠山大都さんが考えた献立です。全体的な栄養バランスのいい献立です。不足しがちな食物繊維がキノコや青菜からしっかりとれています。デザートに旬のみかんをつけたところも良いですね。
	ユーリンチー		とりにく	しょうが にんにく ねぎ	こむぎこ でんぷん こめあぶら	
	あおなごまあえ			こまつな にんじん だいこん	さとう ごまあぶら	
	なめこじる		にぼし なまあげ みそ	にんじん なめこ はくさい	ごま さとう	
	みかん(生)			みかん(生)	じゃがいも	
17月	むぎごはん	○	ひがししょう6-1はるとさんるいさんみのりさんゆうとさんのグループのこんだて		こめ むぎ	東小6-1はるとさん、るいさん、みのりさん、ゆうとさんのグループが考えた献立です。ポイントは、栄養が偏らないようにしたこと。好きなものを入れつつバランスがとれること。炭水化物が少なかったの、汁にじゃがいもとさつまいもを入れたそうです。
	ハンバーグ(グラウソース)		ぶたにく とりにく	たまねぎ	さとう でんぷん ルウ	
	チーズサラダ		チーズ	レタス カリフラワー ブロッコリー とうもろこし	ドレッシング	
	ぐだくさんみそしる		にぼし とうふ あぶらあげ みそ わかめ	にんじん ごぼう だいこん しめじ ねぎ	じゃがいも さつまいも	

[献立予定表]

2025年 2月度

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
18 火	まっちゃあげパン (小学校)	○	だっしふんにゅう	まっちゃ	こむぎこ こめあぶら さとう	みなさんおたせ しました！1年ぶ りに抹茶あげパン の登場です。「も う1度食べたい」 とリクエストがと ても多かったパン です。
	コッペパン(中学校)		だっしふんにゅう	いちご レモン	こむぎこ さとう	
	いちごジャム		とりにく ぶたにく	えだまめ にんじん くわい たまねぎ しょうが ねぎ キャベツ トマト りんご にんじん	さとう あぶら	
	ミートボール			にんじん キャベツ とうもろこし ブロッコリー	ドレッシング	
	コールスローサラダ		とりにく	ごぼう にんじん たまねぎ だいこん はくさい ほうれんそう	こめあぶら	
19 水	むぎごはん	○	にししょう6ー2わたなべしえさんのこんだて		こめ むぎ	今日の献立は西小 6-2渡辺しえさんが 考えた献立です。 和食の基本である 主食、主菜、副菜 がそろったバランス の良い献立がで きましたね。
	ぶりのてりやき		ぶり	りんご	はちみつ でんぶん	
	こまつなのおひたし		かつおぶし	こまつな にんじん もやし	さとう	
	だいこんのみそしる		にぼし あぶらあげ わかめ みそ	にんじん だいこん たまねぎ えのきたけ	じゃがいも	
20 木	コッペパン (小学校)	○	だっしふんにゅう	いちご レモン	こむぎこ さとう	給食に毎日でも ものに牛乳があり ます。牛乳は秋から 春にかけて乳脂肪 が多く味が濃くな ります。冬の牛乳 はおいしいので味 わって飲んでみて 下さい。
	いちごジャム		だっしふんにゅう	まっちゃ	こむぎこ こめあぶら さとう	
	スペインふうオムレツ		とりにく たまご	ほうれんそう たまねぎ	でんぶん あぶら さとう じゃがいも	
	はなやさいサラダ			カリフラワー ブロッコリー とうもろこし	ドレッシング	
	クラムチャウダー		ベーコン えび いか あさり ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ	オリーブあぶら じゃがいも	
21 金	むぎごはん	○	ふじさんのひ きゅうしょく		こめ むぎ	2月23日は「富士山 の日」です。「ここ にはいつも富士があ る〜♪」と、市民愛 歌の歌詞にもある ように私たちにとっ ては身近な富士山 です。歴史や文化 を知ると共に、富 士山の恵みに感謝 しましょう。給食 は、御師料理で す。
	さけのごまやき		さけ		ごま	
	ひじきとじゃがいもの にも		ひじき あぶらあげ	にんじん えだまめ いんげん	こめあぶら じゃがいも さとう	
	たまねぎととうふの みそしる		にぼし とうふ みそ わかめ	にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ		
	ふじさんゼリー				さとう	
25 火	ちゅうかまん	○	ぶたにく	たけのこ たまねぎ しいたけ	こむぎこ さとう ラード パンこ でんぶん ごまあぶら	皆さんはお友達 の食事をすると ころをみて、ど んな風に感じ ますか？気持ち の良い食べ方が できると「ステ キ」にみえま す。まずは、姿 勢をよくしまし ょう。
	ちくわのいそべあげ		ちくわ	あおさ	こむぎこ さとう こめあぶら でんぶん	
	にこみうどん		かつおぶし さばぶし とりにく あぶらあげ	にんじん しいたけ はくさい こまつな ねぎ	うどん	
	カップdeヤクルト		だっしふんにゅう にゅうせいひん クリーム ゼラチン	かんてん	さとう	
26 水	むぎごはん	○			こめ むぎ	チゲ汁は、キムチ や肉、魚介類、豆 腐などをだし汁で 煮込んだ、朝鮮半 島の鍋料理のひと つです。
	チンジャオロース どんのぐ		ぶたにく	しょうが にんにく たけのこ あかピーマン きピーマン ピーマン	こめあぶら でんぶん	
	やさいのナムル			こまつな とうもろこし だいこん にんじん	ごま ごまあぶら さとう	
	チゲじる		とうふ とりにく みそ	だいこん には はくさいキムチ (たまねぎ には だいこん りんご にんにく) にんじん ねぎ しょうが にんにく	ごまあぶら はるさめ	
27 木			ふじしょう6ねんこだまこねさんのこんだて			<u>地場産物：ミニ トマト</u> 富士小6-1児玉心 音さんの献立で す。栄養のバラン スや色もカラフル になるように、工 夫して考えたそう です。今日は、サ ラダ食缶の中でゆ で卵と野菜を混ぜ 合わせてからよ そって下さい。
	ジョア (ブルーベ リー)		だっしふんにゅう	ブルーベリー	さとう	
	バターロール		だっしふんにゅう 		こむぎこ さとう マーガリン	
	てりやきチキン		とりにく	しょうが	さとう でんぶん	
	ブロッコリーとトマトの ゆでたまごサラダ		たまご ゼラチン	レタス ブロッコリー ミニトマト	マヨネーズ(たまご) みずあめ でんぶん	
	やさいスープ		ウインナー	にんじん たまねぎ だいこん ごぼう キャベツ	オリーブあぶら じゃがいも マカロニ	
	いちごゼリー			いちご	さとう みずあめ	
28 金	むぎごはん	○			こめ むぎ	ぼんかんはインド 原産の果物でミカ ンの仲間です。日 本には、明治時代 に伝わりました。酸 味が少なく甘く食 べやすいですね。
	ポークカレー		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	
	やさいのソテー		とりにく	にんにく とうもろこし あかピーマン キャベツ もやし	こめあぶら	
	ぼんかん (生)			ぼんかん (生)		

※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。

※生で提供する果物には、(生)と表記をしています。

※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。）