

[献立予定表]

2026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
2月	むぎごはん	○	かみかみ きゅうしょく		こめ むぎ	地産地消：こめ 今日はおかみかみ給食です。私たちが1回の食事でおむ回数 は600回位だそうです。今から約80年前の日本人は1,400回位かんでいたといわれています。固い食べ物も積極的に食べるようにしましょう。
	ぶたにくとごぼうのシャキシャキどんのぐ		ぶたにく	しょうが たまねぎ ごぼう しらたき	こめあぶら さとう ごまあぶら	
	こまつなごまあえ			こまつな にんじん だいこん	ごま さとう	
	あつあげのみそしる		にぼし なまあげ みそ わかめ	にんじん えのきたけ	じゃがいも	
3火	むぎごはん	○	せつぶん きゅうしょく		こめ むぎ	地産地消：こめ 節分給食です。鬼よけ汁には蒸した大豆が入っています。大豆は姿を変えて色々な食べ物になり、納豆もそのひとつです。大豆を煮て、納豆菌を加えて発酵させると、ねばねばしたおいしい納豆ができるのです。
	なっとう		なっとう			
	にくじゃが		ぶたにく	しょうが にんじん たまねぎ しらたき いんげん	こめあぶら じゃがいも さとう	
	おによけじる		とりにく にぼし だいず かまぼこ みそ	しょうが だいこん にんじん ごぼう はくさい ねぎ	こめあぶら	
4水	ナン	○	ひがししょう6ねん まえだかいとさんのこんだて		こむぎこ さとう あぶら	東小6年まえだかいとさんの献立です。自分が好きな物を選びました。その中でも栄養のバランスのとれるものを選びました。好き嫌いせずにがんばって食べてください。
	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 トマト りんご	こめあぶら じゃがいも ルウ	
	ごぼうサラダ		まぐろ たまご (マヨネーズ)	ごぼうサラダ にんじん とうもろこし ブロッコリー ごぼう	ごま さとう ごまあぶら	
5木	まるパン	○	ひがししょう6-2 3ぱんのこんだて		こむぎこ さとう	地産地消：きくらげ 東小6-2 3班の献立です。工夫したことは、ヤンニョムチキンが食べたかったので、すべて韓国風のメニューを選びました。チキンのカロリーが高いので、副菜はさっぱりしているものを選んで、栄養のバランスを考えました。
	ヤンニョムチキン		とりにく	しょうが	でんぶん さとう ごま こめあぶら	
	もやしときゅうりのナムル			きゅうり もやし にんじん にんにく	ごま さとう ごまあぶら	
	たまごスープ		とうふ たまご わかめ	にんじん たまねぎ えのきたけ きくらげ しいたけ ほうれんそう	でんぶん	
6金	むぎごはん	○			こめ むぎ	地産地消：こめ 給食のすまし汁が美味しくて大好きとの声が届きます。すまし汁の「だし」は、「かつおぶし」と「さばぶし」の二種類を使い、丁寧にだしをとっています。だしのうまみで、調味料を控えることもでき、減塩にもなります。
	さけのゆずみそやき		さけ みそ	ゆずかじゅう	さとう	
	やさいののもの		とりにく こんぶ	にんじん だいこん しいたけ こんにゃく いんげん	こめあぶら さとういも さとう	
	とうふのすましじる		かつおぶし さばぶし かまぼこ とうふ わかめ	にんじん しめじ えのきたけ		
9月	ジョ7 (いちご)	○	まごわやさしいきゅうしょく		さとう	地産地消：こめ 今日はまごわやさしい給食です。まごわやさしいの頭文字は全て言えますか？ ま：まめ ご：ごま わ：わかめなどの海藻類 や：野菜 さ：魚 し：しいたけなどのきのこ類 い：いも類です。それぞれの食材がどのメニューにあるか探してみてください。
	むぎごはん				こめ むぎ	
	さばのしおやき		さば			
	れんこんのきんぴら		さつまあげ こんぶ	れんこん にんじん しいたけ こんにゃく いんげん	こめあぶら さとう ごま	
	じゃがもちいりとうにゅうじる		とりにく にぼし みそ とうにゅう	にんじん だいこん はくさい かぼちゃ	こめあぶら でんぶん じゃがいも さとう	
			だっしふんにゅう		こむぎこ さとう	
10火	コッペパン	○	だっしふんにゅう		しょくぶつあぶら さとう	チキンカツは給食センターでひとつひとつ愛情をこめて手作りをしています。とり胸肉に小麦粉を水でといたバター液をつけて、パン粉をまぶして油で5分ほど揚げると、おいしいチキンカツの出来上がりです。給食センターでは、体に良いお米の油を使って揚げています。
	クリームゴールド		だっしふんにゅう		こむぎこ パンこ こめあぶら	
	チキンカツ		とりにく		ドレッシング	
	コールスローサラダ			にんじん キャベツ とうもろこし ブロッコリー	オリーブあぶら じゃがいも	
	ふゆやさいのスープ		ウインナー	にんじん たまねぎ だいこん ごぼう えのきたけ		
			だっしふんにゅう		こめ こめあぶら ごまあぶら	
12木	ごもくチャーハン	○	とりにく たまご	にんじん しいたけ ねぎ グリンピース	こむぎこ パンこ でんぶん あぶら さとう みずあめ	地産地消：こめ チゲ汁のチゲとは、韓国語で「なべ料理」のことです。肉や豆腐、野菜などをみそや唐辛子風味の調味料で煮こんだ料理のことをチゲといいます。体がぽかぽか温まりますね。
	えびしゅうまい		えび たら	たまねぎ	はるさめ ごまあぶら さとう ごま	
	はるさめサラダ			レタス にんじん きゅうり	こめあぶら ごまあぶら	
	チゲじる		ぶたにく とうふ みそ	にんにく しょうが だいこん キムチ なら ねぎ		
13金	ししゃものいそべあげ	○	ししゃも	あおさ	こめあぶら でんぶん こむぎこ さとう	玄米だんごは、山梨県産の玄米を100%使用して作ったお団子です。玄米とは、稲のもみがらだけを取り除いた精白されていないお米のことです。ビタミンや鉄、食物繊維などが多く含まれています。
	ツナとわかめのあえもの		まぐろ わかめ	だいこん キャベツ とうもろこし	さとう	
	カレーうどん		かつおぶし さばぶし ぶたにく あぶらあげ あずき	にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ	うどん ルウ	
	やまなしけんさんげんまいだんご			かんてん	げんまい さとう みずあめ なまあん	
16月	むぎごはん	○			こめ むぎ	地産地消：こめ 酢豚に使われている「酢」は穀物酢といって、お米や麦から作られます。お米や麦でお酒を造り、次に酢のもとになる菌を加えて半年から1年ねかせると「酢」ができます。「酢」はアミノ酸が多く含まれ、体を元気にしてくれます。
	にくだんごのすぶた		とりにく ぶたにく	しょうが にんじん たけのこ たまねぎ ピーマン にんにく	こめあぶら さとう でんぶん パンこ あぶら ごまあぶら	
	やさいのナムル			ほうれんそう とうもろこし だいこん にんじん	ごま ごまあぶら さとう	
	ワンタンスープ		とりにく	たまねぎ はくさい なら	ごまあぶら ワンタン	
17火	こめこパン	○	よしだしょう6ねん ごとうあやなさんのこんだて		こむぎこ こめこ さとう	吉田小6年 ごとうあやなさんの献立です。工夫したところは、季節の食材をたくさん使ったメニューを考えました。米粉パンは、給食であまり食べたことがないので、食感と味を楽しんでほしいです。
	とりにくのこうそうやき		とりにく	にんにく	パンこ オリーブあぶら	
	こんさいのカポナータ			にんにく たまねぎ にんじん れんこん ごぼう トマト	オリーブあぶら さつまいも さとう	
	クラムチャウダー		ベーコン あさり きゅうにゅう	にんじん たまねぎ パセリ	オリーブあぶら じゃがいも バター	
	いちごヨーグルト		だっしふんにゅう ゼラチン	いちごかじゅう かんてん	さとう	
			だっしふんにゅう			

[献立予定表]

2026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 水	ごはん		よしだしょう6ねん かがみりんさんのこんだて		こめ むぎ	地産地消：こめ 吉田小6年かがみりんさんの献立です。工夫したことは、普通のハンバーグではつまらないと思い、ふだん給食に出ないような「大葉」を使ってみようと思いました。また、ほうれん草ときのこを加えることで彩りを豊かにしました。
	おおぼのハンバーグ		ぶたにく とりにく だいず	たまねぎ だいこん あおじそ	さとう でんぶん	
	ほうれんそうときのこソテー	○	ベーコン	にんじん しめじ ほうれんそう	こめあぶら	
	かぼちゃスープ		とりにく ぎゅうにゅう だっしふんにゅう	にんにく にんじん たまねぎ かぼちゃ ブロッコリー	オリーブあぶら	
	ゆずゼリー			ゆずかじゅう	さとう はちみつ みずあめ	
19 木	チョコクルクルパン		だっしふんにゅう たまご	よしだしょう6ねん おさのうらりさんのこんだ		吉田小6年おさのうらりさんの献立です。工夫したことは、冬でも寒さに負けないように、ビタミンを多めに使用しました。たくさん食べて、栄養をたくさんとって寒さに負けない体を作っていきましょう。
	タンドリーチキン		とりにく ヨーグルト	しょうが にんにく	こむぎこ マーガリン さとう チョコレート	
	スパゲティサラダ	○	ハム	きゅうり レタス ブロッコリー にんじん	スパゲティ マヨネーズ ドレッシング	
	ミネストローネ		ベーコン あかいんげんまめ	にんにく にんじん たまねぎ トマト キャベツ	オリーブあぶら じゃがいも さとう マカロニ	
	げんきヨーグルト		だっしふんにゅう ゼラチン	かんてん	さとう	
20 金	むぎごはん		やまなしあじめぐり きゅうしょく ～ふじさんのひ・おしりょうり～			地産地消：こめ 「御師料理」とは、江戸時代から富士山をお参りする人を泊める御師の家で出された料理のことです。海の物と山の物をあわせた献立で富士登山の安全を願う気持ちがこめられています。
	ぶりのてりやき	○	ぶり	しょうが	さとう でんぶん	
	ひじきとじゃがいものにも		ひじき あぶらあげ	にんじん いんげん	こめあぶら じゃがいも さとう	
	なめこじる		にぼし なまあげ みそ	にんじん だいこん なめこ はくさい ねぎ		
24 火	くろばん		だっしふんにゅう		こむぎこ さとう こくとう	どうして給食には、毎日牛乳が出るのでしょうか？それは、成長期に大切なカルシウムがとれるからです。また、牛乳には、質の高いたんぱく質が多く含まれているからです。
	かぼちゃいりスペインふうオムレツ	○	たまご とりにく	かぼちゃ	でんぶん こめあぶら さとう しょくぶつあぶら	
	ペンネソテー		ぶたにく	にんにく たまねぎ マッシュルーム あかピーマン トマト ピーマン	オリーブあぶら さとう ペンネ	
	ホワイトシチュー		とりにく ぎゅうにゅう だっしふんにゅう クリーム	にんじん たまねぎ しめじ	オリーブあぶら じゃがいも バター	
25 水	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	煮たまごは、センターの大きな回転釜でコトコト煮こんで作ります。①ゆでたまごを作る②だし汁にさとう、酒、みりん、しょうゆ、しょうがを加えて煮こみます。一晩おくとともに味がしみて美味しくなります。皆さんも作ってみてください。
	にたまご	○	たまご	しょうが	さとう	
	ツナとだいこんのちゅうかサラダ		まぐろ	レタス だいこん ブロッコリー にんじん	さとう ごまあぶら ごま	
	セノビーゼリー		にゅうせいひん	レモンかじゅう	さとう	
26 木	はちみつパン		だっしふんにゅう		こむぎこ さとう はちみつ	「ブロッコリー」は、とても栄養があり、注目の野菜です。農林水産省が令和8年度の「指定野菜」に加えました。今日は花野菜サラダに入ります。かぜを予防したり、お腹の調子を整えたり、体を元気にする野菜です。
	とりにくのマッシュポテトやき	○	とりにく		マヨネーズ じゃがいも	
	はなやさいサラダ		まぐろ	カリフラワー ブロッコリー とうもろこし	ドレッシング	
	カレーふうみのやさいスープ		ぶたにく	にんじん たまねぎ キャベツ いんげん	じゃがいも	
27 金	むぎごはん				こめ むぎ	地産地消：こめ 大豆は「血や肉になる食べ物」の仲間で「畑の肉」ともいわれています。肉や魚に多い「たんぱく質」が多く含まれているからです。今日は給食で人気の大豆ポリボリの登場です。よくかんで食べてください。
	ハヤシ	○	ぶたにく クリーム	しょうが にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム トマト	こめあぶら じゃがいも ルウ バター	
	だいずポリポリ		だいず あおりの		さとう でんぶん こめあぶら	
	いよかん(生)			いよかん(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。)

大豆のはなし

豆まきには、炒った大豆がよく使われます。大豆には、良質なたんぱく質が多く、「畑の肉」ともいわれます。またビタミンB群、E、カルシウム、マグネシウム、鉄といった無機質(ミネラル)や食物せんいも含まれています。

しかし、大豆はそのまま食べても消化されず、栄養も吸収されません。

そこで昔から大豆の豊富な栄養を最大限に生かすため、いろいろな加工品がつくられてきました。

