

# [ 献立予定表 ]

2026年 2月度

| 日   | 献立名                    | 牛乳 | 赤の仲間<br>血や肉になる  | 緑の仲間<br>体の調子を整える                           | 黄の仲間<br>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                           | <b>地産地消: こめ</b><br>今日はかみかみ給食です。私たちが1回の食事でかむ回数は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ならねば。                                |
|     | ぶたにくとこぼうの<br>しゃきゅうどんのぐ |    | ぶたにく  | しょうが たまねぎ こぼう しらたき                         | こめあぶら さとう ごまあぶら                 |   |
|     | こまつなのごまあえ              |    |   | 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              |    | にほし なまあげ みそ<br>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                           | <b>地産地消: こめ</b><br>節分給食です。鬼避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  |  |                                 |   |
|     | にくじやが                  |    | ぶたにく  | しょうが にんじん たまねぎ しらたき<br>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 にほし だいす<br>かまぼこ みそ   | しょうが だいこん にんじん こぼう<br>はくさい ねぎ              | こめあぶら                           |   |
| 4水  | ナン                     | ○  | ひがししよう 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。の中でも栄養のバランスが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<br>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<br>プロッコリー ごぼう           | ごま さとう ごまあぶら                    |   |
| 5木  | まるパン                   | ○  | だっしふんにゅう  | ひがししよう 6-2 3ぱんのこんだて                        |                                 | <b>地産地消: きくらげ</b><br>東小6-2,3班の献立です。工夫したこととは、ヤンニヨ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。                  |
|     | ヤンニヨムチキン               |    | 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<br>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 <b>きくらげ</b><br>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                           | <b>地産地消: こめ</b><br>給食のすまし汁が美味しいと好評です。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ができ、減塩になります。                                |
|     | さけのゆずみそやき              |    | さけ みそ   | ゆずかじゅう                                     | さとう                             |   |
|     | やさいのにもの                |    | とりにく こんぶ  | にんじん だいこん しいたけ<br>こんにゃく いんげん               | こめあぶら さといも さとう                  |   |
|     | とうふのすまじる               |    | かつおぶし さばぶし かまぼこ<br>とうふ わかめ  | にんじん しめじ えのきたけ                             |                                 |   |
| 9月  | ジヨア (いちご)              |    | だっしふんにゅう  | まごわやさしいきゅうしょく                              |                                 | <b>地産地消: こめ</b><br>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?<br>ま:まめ ご:ごま わ:わかめなどの海藻類 や:野菜<br>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<br>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<br>とうにゅうじる     |    | とりにく にほし みそ<br>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<br>さとう         |   |
| 10火 | コッペパン                  | ○  | だっしふんにゅう  |  | こむぎこ 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パッタ液をつけて、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  |  | しょくぶつあぶら さとう                    |   |
|     | チキンカツ                  |    | とりにく  |  | こむぎこ パンこ こめあぶら                  |   |
|     | コールスローサラダ              |    |   | にんじん キャベツ とうもろこし<br>プロッコリー                 | ドレッシング                          |   |
|     | ふゆやさいのスープ              |    | ワインナー   | にんじん たまねぎ だいこん ごぼう<br>えのきたけ                | オリーブあぶら じゃがいも                   |   |
| 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                        | こめ こめあぶら ごまあぶら                  | <b>地産地消: こめ</b><br>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込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                                       | こむぎこ パンこ でんぶん あぶら<br>さとう みずあめ   |   |
|     | はるさめサラダ                |    |   | レタス にんじん きゅうり                              | はるさめ ごまあぶら さとう ごま               |   |
|     | 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<br>にら ねぎ                | こめあぶら ごまあぶら                     |   |
| 13金 | ししゃもの<br>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<br>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、稲の殻の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。<br>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<br>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<br>あぶらあげ<br>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<br>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              |   |
|     | むぎごはん                  |    |   |  | こめ むぎ                           |   |
| 16月 | 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<br>ピーマン にんにく           | こめあぶら さとう でんぶん<br>パンこ あぶら ごまあぶら | <b>地産地消: こめ</b><br>酢豚に使われている「酢」は穀物酢といつて、お米や麦から作られます。お米や麦でお酒を作り、次に酢のもとと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。                    |
|     | やさいのナムル                |    |   | ほうれんそう とうもろこし<br>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 にら                               | ごまあぶら ワンタン                      |   |
|     |                        |    |   |  |                                 |   |
| 17火 | こめこパン                  | ○  | だっしふんにゅう  | よしだしよう 6ねん ごとうあやなさんのこんだて                   |                                 | 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、給食あまり食べたことがないでの、食感と味を楽しんでほしいです。  |
|     | とりにくの<br>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<br>カポナータ         |    |   | にんにく たまねぎ にんじん れんこん<br>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 ぎゅうにゅう   | にんじん たまねぎ バセリ                              | 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                             |   |

## [ 献立予定表 ]

2026年 2月度

| 日       | 献立名                  | 牛乳 | 赤の仲間<br>血や肉になる                          | 緑の仲間<br>体の調子を整える                    | 黄の仲間<br>熱や力の元になる           | ひとくちメモ  |
|---------|----------------------|----|---|-------------------------------------|----------------------------|---|
| 18<br>水 | ごはん                  | ○  | <b>よしだしよう6ねんかがみりんさんのこんだて</b>            |                                     | こめ むぎ                      | 地産地消：こめ<br>吉田小6年かがみりんさんの献立です。工夫したことでは、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。 |
|         | おおばのハンバーグ            |    | 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<br>だっしゅんにゅう                 | にんにく にんじん たまねぎ<br>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<br>木 | チョコクルクルパン            | ○  | だっしゅふんにゅう<br>たまご                        | <b>よしだしよう6ねん おさのうらりさんのこんだ</b>       |                            | 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                           |                            |   |
|         | スペゲティサラダ             |    | ハム                                      | きゅうり レタス ブロッコリー にんじん                | スペゲティ 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<br>キャベツ          | オリーブあぶら じゃがいも さとう<br>マカロニ  |   |
|         | げんきヨーグルト             |    | だっしゅふんにゅう ゼラチン                          | かんてん                                | さとう                        |   |
| 20<br>金 | むぎごはん                | ○  | <b>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~</b> |                                     |                            | 地産地消：こめ<br>「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の        |    | 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<br>火 | くろぱん                 | ○  | だっしゅふんにゅう                               |                                     | 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<br>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<br>しょくぶつあぶら |   |
|         | ペニソテー                |    | ぶたにく                                    | にんにく たまねぎ マッシュルーム<br>あかピーマントマト ピーマン | オリーブあぶら さとう ペニ             |   |
|         | ホワイトシチュー             |    | とりにく ぎゅうにゅう<br>だっしゅんにゅう 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          |   |
|         | みそラーメン               |    | ぶたにくになると                                | 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               |   |
| 25<br>水 | にたまご                 | ○  | たまご                                     | しょうが                                | さとう                        | 煮たまごは、センターの大きな回転釜でコトコト煮込んで作ります。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込みます。一晩おくとさらに味がしみて美味しいになります。皆さんも作ってみて下さい。        |
|         | ツナとだいこんの<br>ちゅうなかサラダ |    | 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                        |   |
|         | はちみつパン               |    | だっしゅふんにゅう                               |                                     | こむぎこ さとう はちみつ              |   |
| 26<br>木 | とりにくの<br>マッシュポテトやき   | ○  | とりにく                                    |                                     | マヨネーズ じゃがいも                | 「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。                   |
|         | 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<br>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                      |   |
|         | むぎごはん                |    |   |                                     | こめ むぎ                      |   |
| 27<br>金 | 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<br>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<br>さとう  | 地産地消：こめ<br>大豆は「血や肉になる食べ物」の仲間で「烟の肉」と呼ばれています。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ボリボリの登場です。よくかんで食べてください。              |
|         | だいすポリポリ              |    | だいす あおのり                                |                                     | 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

