



2月 給食献立予定表

行事等	日曜日	献立	アレルギー原因物質特定7品目				あか		みどり		き		調味料	栄養価				
			小麦	そば	卵	乳	落花生	エビ	カニ	主に体をつくるものとなる食品		主に体の調子を整えるものとなる食品		主にエネルギーのもととなる食品		小学校	中学校	
										1群	2群	3群		4群	5群			6群
										魚・肉・卵・豆・豆制品 たんぱく質	牛乳・乳製品 小魚・海そう 無機質	緑黄色 野菜 カロテン		その他の野菜・果物 (きのこ・こんにゃく) ビタミンC(食物繊維)	こく類 いも・砂糖 炭水化物			油脂 (種実) 脂質
受験応援・節分	3月	ごはん									こめ							
		ぎゅうにゅう																
		カツどん (ヒレカツ)											パンこ こめこ こむぎこ	油	塩 こしょう	605	766	
		(く)														25.9	31.2	
		だいごのみそしる											さとう でんぶん		醤油 みりん 酒 和風だし	28.9	26.2	
ふくめめ													鰹だし	319	337			
中3なし	4月	ちゅうかめん										ちゅうかめん						
		ぎゅうにゅう																
		しおラーメン												ごま油	醤油 塩 こしょう 酒 中華だし	635	799	
		はるまき												油	塩 醤油 洋風だし	23.4	28.5	
		ナムル												ごま油 ごま	醤油 米酢 塩	38.0	35.9	
中3なし	5月	わかめごはん										こめ むぎ	ごま	塩				
		ぎゅうにゅう																
		あつやきたまご													酢 みりん 鰹だし 醤油 塩 昆布だし	20.8	25.4	
		キャベツのおひたし													醤油 塩 昆布だし みりん	25.9	23.9	
		じゃがいものそぼろに													醤油 酒 みりん 和風だし	323	347	
中3なし	6月	むぎごはん										こめ むぎ						
		ぎゅうにゅう																
		ポークカレー												油	カレーフレーク ウスターソース 赤ワイン ケチャップ カレー粉	633	783	
		ブチヴェールのサラダ												油 ごま	酢 醤油 塩	20.9	24.5	
		ミニチーズ														33.7	30.3	
中3なし	7月	ごはん										こめ						
		ぎゅうにゅう																
		ちゃんちゃんやき (さけ)												油 バター	塩 酒 醤油 みりん	572	721	
		(やさしいため)												油	塩 こしょう 醤油	26.4	31.9	
		いもだんごじる													醤油 塩 みりん 鰹だし	24.1	21.8	
中3なし	10月	しょくパン										パン						
		ぎゅうにゅう																
		チキンポテグラタン												油 バター	白ワイン 洋風だし 塩 こしょう	608	809	
		ポイルドサラダ												ごま油	醤油 米酢 塩	26.4	33.4	
		いちごジャム														34.8	31.5	
中3なし	12月	ごはん										こめ						
		ぎゅうにゅう																
		ユーリンチー												油	醤油 米酢 酒	622	777	
		やさいのちゅうかいため												ごま油 ごま	醤油 塩 中華だし	27.9	33.2	
		たまごのちゅうかスープ												ごま油	中華だし 醤油 塩 こしょう	32.6	29.2	
中3なし	13月	むぎごはん										こめ むぎ						
		ぎゅうにゅう																
		スタミナやきにく												ごま油 ごま	醤油 酒 トウバンジャン テンジャン	308	328	
		ポイルドキャベツ													塩	22.5	27.2	
		はるさめスープ												ごま油	醤油 酒 塩 中華だし	30.5	28.0	
中3なし	14月	ごもくたきこみごはん										こめ むぎ	油	醤油 塩 酒 みりん 昆布だし	579	730		
		ぎゅうにゅう																
		さばのなんぶやき												ごま	醤油 酒 みりん	27.1	32.6	
		じゃがいもとうふのみそしる													鰹だし	311	28.7	

※献立表は市内統一の形式になります。本調理場は第一小、第一中、片浜中の三校分の給食を作っています。行事等で各学校の実施日を確認してください。

※こんにゃくは、主に体の調子を整える働きがあるためビタミンの欄に記載しています。

※物資の都合により献立を変更する場合があります。



2月 給食献立予定表

行事等	日曜日	献立	アレルギー原因物質特定7品目							あか				みどり				き		調味料		栄養価					
			小麦	そば	卵	乳	落花生	エビ	カニ	主に体をつくるものになる食品		主に体の調子を整えるものになる食品		主にエネルギーのものになる食品		糖質	脂質	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(%)	カルシウム(mg)						
										1群		2群		3群								4群		5群		6群	
										魚・肉・卵・豆・豆製品	たんぱく質	牛乳・乳製品	無機質	緑黄色野菜	カロテン							その他の野菜・果物(きのこ・こんにやく)	ビタミンC(食物繊維)	こく類	炭水化物	油類	油脂(種実)
17月	あげパン														パン さとう	油											
	こくとうロールパン														パン こくとう												
	ぎゅうにゅう														ぎゅうにゅう												
	チキンポトフ														とりにく いんげんまめ	にんじん	たまねぎ だいこん セロリ にんにく しょうが	じゃがいも		洋風だし 赤ワイン ナツメグ こしょう 塩 ローリエ							
	くきわかめのサラダ														くきわかめ		キャベツ コーン	さとう	ごま油	醤油 米酢 塩							
18火	ごはん																										
	ぎゅうにゅう														ぎゅうにゅう												
	とりにくのちようせんやき														とりにく		にんにく	さとう	ごま油	醤油 酒 みりん							
	おひたし														こまつな		もやし		ごま	醤油 みりん 塩							
	なまあげとやさいのもの														なまあげ	にんじん	だいこん	じゃがいも さとう		酒 醤油 みりん 和風だし							
19水	ごはん																										
	ぎゅうにゅう														ぎゅうにゅう												
	さわらのカレーあげ														さわら		しょうが	でんぶん	油	醤油 酒 カレー粉							
	あぶらあげとキャベツのわふういため														あぶらあげ	にんじん	キャベツ		ごま油	醤油 塩 和風だし							
	かきたまじる														とうふ たまご		こまつな	たまねぎ	でんぶん		醤油 塩 酒 鰹だし						
20木	チャーハン														ぶたにく なた		にんじん	たまねぎ ねぶかねぎ	こめ むぎ	ごま油	酒 塩 醤油 中華だし こしょう						
	ぎゅうにゅう														ぎゅうにゅう												
	あげぎょうざ														ぶたにく		にら	キャベツ たまねぎ しょうが	こむぎこ さとう でんぶん	油 ごま油	醤油 塩 こしょう						
	わかめスープ														ベーコン とうふ	わかめ	チンゲンサイ	たまねぎ		ごま油	醤油 酒 塩 中華だし						
	ごはん																										
ふじっぴー給食 21金	ぎゅうにゅう														ぎゅうにゅう												
	にしよくそばろ (かつお)														かつお			しょうが	さとう	油	醤油 酒						
	(いりたまご)														たまご			さとう でんぶん	油	醤油 塩 昆布だし							
	みそしる														みそ	にんじん こまつな	だいこん	じゃがいも		鰹だし							
	じゆたろうみかん																みかん										
25火	ごはん																										
	ぎゅうにゅう														ぎゅうにゅう												
	とりにくのからあげ														とりにく		にんにく しょうが	でんぶん	油	醤油 酒 みりん							
	かいそうサラダ														くきわかめ とさかのり わかめ こんぶ		キャベツ コーン	さとう	ごま油	醤油 米酢 塩							
	とんじる														ぶたにく みそ	にんじん はねぎ	だいこん ごぼう たまねぎ	じゃがいも		鰹だし							
26水	うどん																										
	ぎゅうにゅう														ぎゅうにゅう												
	ちゃんこうどんじる														ぶたにく とりにく あぶらあげ	にんじん	はくさい だいこん ごぼう ねぶかねぎ しょうが	でんぶん	油	塩 醤油 酒 みりん 鰹だし 昆布だし							
	こえびとポテトのからあげ														だいち えび				じゃがいも でんぶん	油	塩						
	いよかん																いよかん										
27木	コーンピラフ														とりにく	にんじん	たまねぎ コーン	こめ むぎ	油 バター	塩 こしょう 洋風だし 白ワイン							
	ぎゅうにゅう														ぎゅうにゅう												
	だいちコロッケ														だいち		たまねぎ	じゃがいも こめこ さとう パンこ こむぎこ	油	醤油 塩 こしょう みりん							
	コンソメスープ														ベーコン	こまつな	たまねぎ キャベツ			塩 こしょう 洋風だし 醤油							
	クレープ														とうにゅう だいち		いちご レモン	さとう でんぶん こめこ	油	醤油							
一 小 5 年 な し 28金	むぎごはん																										
	ぎゅうにゅう														ぎゅうにゅう												
	マーボー豆腐														ぶたにく とうふ とりにく みそ	にんじん	たまねぎ ねぶかねぎ しょうが にんにく	でんぶん さとう	ごま油	酒 中華だし 醤油 テンパシヤントウパンシヤン							
	きびなごフライ														きびなご					油	塩						
	もやしのちゅうかいため														こまつな		もやし		ごま油	塩 こしょう 中華だし							

※沼津市では、毎月19日は「共食の日」と設定されており、家族や仲間と食卓を囲んで、孤食を減らすことを推進しています。

※早寝、早起き、朝ごはんを心がけ生活リズムを整えましょう。

★ふじっぴー給食は、テーマ食品「かつお」を使ったそばろや「小松菜」が入った味噌汁など、地場産物を多く使った献立です。

静岡県でとれる食べ物の良さを知って、味わいましょう。