



裾野市立学校給食センター

☎ 992-6868

小学校

こんげつのもくひょう「しょくじのマナーをおぼえよう」

ひ ようび		こんだてめい		おもなざいりょうと　そのはたらき			エネルギー たんぱく質	びこう
		からだをつくるもとになるたべもの		からだのちょうしをととのえるもとになるたべもの		エネルギーのもとになるたべもの		
1 月	ごはん					こめ	654Kcal 24.6g	 節分献立 ※今年の節分は 2月2日です。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
	いわしのうめカツ	いわし		うめ	パンこ・こむぎこ・あぶら			
	キャベツのごまこんぶいため	こんぶ		あかピーマン・こまつな・キャベツ	あぶら・ごまあぶら・ごま			
	なめこじる	とうふ・あぶらあげ・みそ		はねぎ・なめこ・だいこん				
2 火	ふくまめ	だいず・えんどうまめ		うめ	さとう・こむぎこ		730Kcal 28.8g	各校6年生 セレクト給食 (主食・主菜・ デザートを選びます。)
	こめこいりロールパン ※1～5年生のみ				こめこ・パン			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
	とりにく・トマトソースがけ ※1～5年生のみ	とりにく		トマト・たまねぎ	あぶら			
	さつまいもサラダ			キャベツ・きゅうり・にんじん	さつまいも・ノンエッグマヨネーズ			
3 水	やさいスープ	ベーコン		にんじん・キャベツ・たまねぎ・セロリー こまつな	あぶら		641Kcal 21.4g	富二小給食なし  今月の 裾野の野菜 にんじん 根深ねぎ キャベツ 白菜 大根
	ぎゅうにゅうプリン ※1～5年生のみ	ぎゅうにゅう・たまご			なまクリーム・さとう			
	ごはん	ぎゅうにゅう			こめ			
	てづくりクロック ちゅうのうソース	ぶたにく・たまご		たまねぎ	じゃがいも・バター・パンこ・あぶら こむぎこ			
	はなやさいのサラダ			ブロッコリー・コーン	ごまドレッシング			
4 木	もやしのみそしる	とうふ・あぶらあげ・みそ・わかめ		もやし・たまねぎ・キャベツ			608Kcal 26.6g	
	まるがたパン				パン			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
	ツナマヨオムレツ	たまご・まぐろあぶらづけ			さとう・かたくりこ・あぶら マヨネーズ			
	ほうれんそうのソテー	ベーコン		しめじ・ほうれんそう・にんじん	バター・あぶら			
5 金	はくさいのクリームに	とりにく・ぎゅうにゅう		はくさい・たまねぎ・にんじん マッシュルーム・こまつな	あぶら・じゃがいも・なまクリーム こむぎこ・バター		736Kcal 23.9g	
	むぎごはん				むぎ・こめ			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
	ポークカレー	ぶたにく・チーズ		たまねぎ・にんじん・りんご グリーンピース	じゃがいも・あぶら			
	やさいサラダ			キャベツ・きゅうり・あかピーマン・コーン	さとう・あぶら			
8 月	ふくじんづけ			だいこん・れんこん・なす・きゅうり しょうが	さとう		605Kcal 24.4g	
	スティックパイ			パイナップル	さとう			
	ごはん				こめ			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
	ほきのからあげ	ほき			あぶら・かたくりこ			
9 火	チリソース			たまねぎ・にんじん・ねぶかねぎ	ごまあぶら・さとう		667Kcal 26.8g	《希望献立》 ミートソース かみかみスナック
	スーミータン	とりにく・とうふ・たまご		たまねぎ・コーン・チンゲンサイ	あぶら・かたくりこ			
	ソフトめん				ソフトめん			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
	ミートソース	ぎゅうにく・チーズ		たまねぎ・にんじん・マッシュルーム グリーンピース・トマト	あぶら・バター・こむぎこ			
10 水	かみかみスナック	だいず・にぼし・ぎゅうにゅう		えだまめ	じゃがいも・かたくりこ・あぶら アーモンド・さとう・こむぎこ		615Kcal 24.6g	《希望献立》 サイコロステーキ 今が旬！ セロリー カリフラワー ブロッコリー はるみ だいたい ポンカン さば 静岡産銘柄豚
	しずおかけんさんぼんかん			ぼんかん				
	ごはん	ぎゅうにゅう			こめ			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
	サイコロステーキ	ぎゅうにく		たまねぎ	あぶら			
11 木	ゆでキャベツ			キャベツ			667Kcal 24.1g	
	ただのこのみそしる	わかめ・とうふ・あぶらあげ・みそ		ただのこ・だいこん・ねぶかねぎ				
	チョコプリン	とうにゅう			さとう・みずあめ・あぶら・ココア			
	ごはん				こめ			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
12 金	くろはんぺんおちゃフライ	くろはんぺん		せんちゃ	かたくりこ・パンこ・こむぎこ あぶら		682Kcal 26.8g	《希望献立》 りんごゼリー
	はくさいのゆずかあえ			きゅうり・はくさい・ゆず	さとう			
	じゃがいものみそそば	ぶたにく・さつまあげ・みそ		にんじん・たまねぎ・えだまめ	じゃがいも・しらたき・さとう あぶら			
	ごはん	ぎゅうにゅう			こめ			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
15 月	きびなごのいそペフライ	あおのり・きびなご		ピーマン・にんじん・りんご・たまねぎ キャベツ	あぶら・パンこ・こむぎこ		26.8g	
	ぶたにくのバラやき	ぶたにく			さとう・あぶら・かたくりこ			
	けのじる	こうやとうふ・あぶらあげ・だいず みそ		にんじん・だいこん・ごぼう・ねぶかねぎ	こんにゃく			
	りんごゼリー			りんご	さとう			
	ごはん				こめ			

★ 建国記念の日 ★

青森県の郷土料理

ひ ようび	こんだてめい	おもなざいりょうと そのほたらき			エネルギー たんぱく質	びこう
		からだをつくるもとになるたべもの	からだのちょうしをととのえるもとになるたべもの	エネルギーのもとになるたべもの		
16 火	かくがたしよくパン ブルーベリー&マーガリン		ブルーベリー	パン・さとう・マーガリン	639Kcal	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ハンバーグケチャップソースがけ	ぶたにく	たまねぎ	パンこ・さとう・あぶら		
	ジャーマンポテト	ベーコン	たまねぎ	あぶら・バター・じゃがいも	27.9g	
17 水	ふわふわたまごのコンソメスープ	チーズ・とりにく・たまご	にんじん・たまねぎ・はくさい	パンこ・あぶら		ふさと給食の日
	ごはん			こめ	623Kcal	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	マーボーだいこん	ぶたにく・みそ・だいす	にんじん・だいこん・たまねぎ・しいたけ ねぶかねぎ・たけのこ	さとう・かたくりこ・ごまあぶら	24.3g	
18 木	はるさめのちゅうかいだめ	やきぶた	ほうれんそう・もやし・コーン	はるさめ・ごまあぶら・あぶら		
	じゅたろうみかん	JA南駿から寄贈	みかん			
	シナモンあげパン			パン・さとう・あぶら	727Kcal	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
19 金	スパゲッティいりやさいソテー	まぐろあぶらづけ	にんじん・キャベツ・コーン	スパゲッティ・あぶら オリーブあぶら		富二小給食なし
	チリコンカン	ぎゅうにく・ベーコン・だいす	にんじん・トマト・たまねぎ・グリーンピース マッシュルーム	さとう・あぶら	27.7g	
	いちごチーズ	チーズ	いちご	さとう・あぶら・なまクリーム		
	ごはん			こめ	608Kcal	
22 月	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				ふじっぴー給食
	ぶりのてりやき	ぶり		さとう・かたくりこ	24.3g	
	やさいのごまあえ		にんじん・キャベツ・もやし	ごま・さとう		
	みそけんちんじる	みそ・とうふ	にんじん・だいこん・ごぼう・ねぶかねぎ	こんにゃく・さいとも・ごまあぶら		
23 火	ごはん・てづくりおちゃふりかけ	ちりめん・わかめ	せんちゃ	こめ・こむぎこ・あぶら	628Kcal	2月23日は 富士山の日
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	しずおかけんさん さばのねぎソースがけ	さば	ねぶかねぎ	さとう・かたくりこ・あぶら ごまあぶら	26.3g	
	しずおかやさいのおかかいため	かつおぶし	チンゲンサイ・にんじん・もやし	あぶら		
24 水	しずおかやさいたっぷりとんじる	ぶたにく・とうふ・みそ	にんじん・はねぎ・だいこん・ごぼう	さいとも・こんにゃく・あぶら		☆ 天皇誕生日 ☆
	ごはん			こめ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	すそのんのあつやきたまご	たまご		さとう・かたくりこ	695Kcal	
25 木	ひじきのいために	ひじき・ぶたにく・さつまあげ だいす	にんじん・さやいんげん・たけのこ	さとう・あぶら	24.3g	ふじっぴー給食
	だまこもちじる	とりにく	にんじん・ごぼう・だいこん・まいたけ ねぶかねぎ	こめ・ごまあぶら		
	ふじさんゼリー			さとう・こなあめ		
	りんごチップいりロールパン		りんご	さとう・パン	637Kcal	
26 金	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				ふじっぴー給食
	いかリングフライ	いか		あぶら・パンこ・こむぎこ かたくりこ	26.8g	
	ミックスベジタブルソテー		にんじん・コーン・えだまめ	あぶら・バター		
	やさいミルクスープ	ぎゅうにゅう・ベーコン	にんじん・こまつな・キャベツ・たまねぎ	じゃがいも・あぶら		
27 土	ごはん			こめ		ふじっぴー給食
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			740Kcal	
	ハヤシライス	チーズ・ぎゅうにく	にんじん・たまねぎ・しめじ マッシュルーム・グリーンピース	なまクリーム・あぶら		
	ポテトサラダ		にんじん・きゅうり・コーン	じゃがいも コールスロートレッシング	24.2g	
28 日	おこめのムース	ぎゅうにゅう・たまご		さとう・こめこ・みずあめ		ふじっぴー給食
	ごはん			こめ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	すそのんのあつやきたまご	たまご		さとう・かたくりこ		

正しいマナーで食事をしよう



マナー違反に要注意!

次のようなことをしている人はいませんか?
自分やまわりの人とチェックしてみましょう。

◎よい姿勢ってなあに?

机に向かってまっすぐに座り、背筋を伸ばし、いすに深く腰かけた姿勢が、よい姿勢です。足は組んだりせずに、床に付けましょう。ひじを机についたり、おわんを持たないで食べたり、手を机の上に出さないで食べる姿勢は、よい姿勢とはいえません。背中を曲げずによい姿勢で食べると、おなかの中の胃や腸もつぶれずに、食べ物の消化がよくなります。



22日は、ふじっぴー給食

ふじっぴー給食とは、静岡県内の小中学校、特別支援学校で、静岡県産の食べ物をたっぷり使った給食を食べよう!という取り組みです。

今回のモデル献立は、静岡緑茶混ぜごはん、牛乳、静岡県産さばのねぎソースがけ、静岡野菜のおかか和え、静岡野菜たっぷり豚汁、みかんです。裾野市立学校給食センターでは、この献立を参考に、22日にふじっぴー給食を実施します。静岡県産の食材に感謝し、よく味わっておいしく食べましょう。

また、静岡県教育委員会が作成した、ふじっぴー給食のPR動画を見てくださいね。



ふじっぴー給食
PR動画



ふじっぴー給食
食べてみた動画