



# 令和 5 年度 3 月分学校給食献立予定表

※ 食物アレルギーのある方は、「詳細献立表」を併せてご確認ください ※

進級・卒業のお祝い献立を取り入れ、春らしい彩りの良い献立にしました。

## Bコース



今月の旬の食材: キャベツ・ねぶかねぎ・セロリ



富士宮市立学校給食センター  
TEL: 0544-59-2131

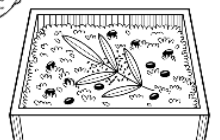
🍀 さかなの日は、ほねにきをつけて、よくかんでたべましょう 🍀

日曜日	食卓番号	こんだてめい	はたらき				ちょうみりょう・その他	エネルギーたんぱく質しつしょくせんたんすいかぶつ	みなさんへのひとこと										
			おもとに体をつくるもとになる食品	おもとに体の調子を整えるもとになる食品	おもとにエネルギーのもとになる食品	たんぱく質				むきしつ	カロテン	ビタミンC食物せんい	たんすいかぶつ	しつ					
1 (金)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう															
	-	ソフトめん					★ソフトめん												
	①	ミートソース	★ぶたにく		★にんじん トマト バセリ	にんにく ☆セロリ たまねぎ マッシュルーム	さとう	オリーブオイル	あかワイン しお こしょう パイヨン トマトケチャップ エスパニョールソース デミグラスソース ちゅうのうソース	578 kcal 28.1 g 17.4 g 2.3 g 82.5 g	人気のミートソースは、主食と主菜が一緒に食べられますね。付け合わせのサラダでは野菜がたくさんとれます。								
③	イタリアンサラダ			あかピーマン	きゅうり ★キャベツ コーン		イタリアン ドレッシング	しお											
4 (月)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう															
	-	ごはん					★ごはん												
	②	ちゅうかあんかけのぐ	★ぶたにく うずらのたまご なると		にんじん ちんげんさい	しょうが にんにく たけのこ たまねぎ ★キャベツ きくらげ	さとう でんぶん	こめあぶら ごまあぶら	しお こしょう さけ ケイnton しょうゆ オイスターソース	565 kcal 25.5 g 17.1 g 2.5 g 80.9 g	中華丼は肉も野菜もとれるバランスの良いどんぶり料理です。具をごはんにかけて食べてみましょう。								
①	わかめスープ	とうふ	わかめ	★はねぎ にんじん	えのきだけ もやし			こんごうげすり ケイnton さけ しょうゆ しお こしょう											
5 (火)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう															
	-	せきはん ごましお					★せきはん	ごましお											
	②	あかうおみりんやき	あかうおみりん しょうゆづけ	<b>進級・卒業・お祝い献立</b>						558 kcal 22.3 g 17.8 g 1.9 g 82.8 g	卒業・終了のお祝い献立です。日本では昔から、お祝い事のある時に赤飯を食べてきました。								
③	ごぼうのあえもの			にんじん	ごぼう きゅうり	さとう	ごま マヨネーズ	しお こしょう しょうゆ											
①	じゃがいものみそしる	あぶらあげ みそ		★はねぎ	たまねぎ	じゃがいも			いりこ										
6 (水)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう															
	-	こくとうしょくぱん					★こくとうぱん												
	①	マカロニのクリームに	とりにく	★ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ コーン マッシュルーム グリーンピース	こむぎこ マカロニ	こめあぶら バター	しお こしょう パイヨン	564 kcal 23.7 g 21.8 g 2.1 g 72.8 g	マカロニのクリーム煮は、給食センターで手作りのホワイトルウを使っています。マカロニが入っているため、パンはいつもより少なめにしています。								
②	キャベツとひじきのサラダ	まぐるあぶらづけ	ひじき	にんじん	★キャベツ	さとう	こめあぶら ごまあぶら	しお しょうゆ す しお											
7 (木)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう															
	-	すしめし【うみゃーこめ(きぬむすめ)】					★すしめし												
	②	さけとたまごのちらしずしのぐ	さけ ☆たまご																
③	きりぼしだいこんのもの	あぶらあげ		にんじん	しいたけ きりぼしだいこん	さとう	こめあぶら	さけ しょうゆ											
①	とうふとわかめのすましる	とうふ かまぼこ	わかめ	★はねぎ	たけのこ			だしこんぶ かつおぶし さけ みりん しお しょうゆ											
8 (金)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう															
	-	ごはん					★ごはん												
	①	いりどり	とりにく	★にんじん いんげん	こんにやく しいたけ ごぼう れんこん たけのこ	さとう	こめあぶら ごまあぶら	しお こんごうげすりぶし さけ しょうゆ		599 kcal 27.8 g 17.3 g 2.3 g 88.1 g	いりどりは、鶏肉や野菜を「いためる」料理です。汁が少ないため、いつもより少なく感じるかも知れません。注意して配ってください。								
②	さかなのすりみあげ	さかなのすりみあげ						だいずあぶら											
③	こまつなごまあえ			★こまつな ★にんじん	☆もやし	さとう	ごま	しお しょうゆ											
11 (月)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう															
	-	ぱん					★ぱん												
	②	ツナクロquette					★ツナクロquette	だいずあぶら											
③	インゲンとベーコンのソテー	ベーコン		インゲン	たまねぎ コーン		こめあぶら	しお こしょう しょうゆ		556 kcal 26.6 g 20.7 g 2.3 g 71.6 g	洋食の盛り付け方を覚えましょう。フライは血の手前、ソテーはその奥に盛り付けます。								
①	やさしいスープ	とりにく	★こまつな にんじん	★キャベツ たまねぎ				こんごうげすりぶし しるワイン しょうゆ パイヨン しお こしょう											
12 (火)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう															
	-	ごはん					★ごはん												
	①	マーボードウフ	★ぶたにく ★とうふ ★みそ	★ねぶかねぎ	にんにく しょうが たけのこ きくらげ	でんぶん さとう	こめあぶら ごまあぶら	さけ テンメンジャン トウバンジャン ちゅうかだし しょうゆ		572 kcal 27.3 g 15.8 g 2.3 g 81.0 g	豆腐の原料の大豆は、「畑の肉」と呼ばれるほどたんぱく質がたくさん含まれています。								
③	もやしのちゅうかあえ		にんじん	☆もやし きゅうり	はるさめ さとう	ごまあぶら ごま	す しお しょうゆ												
13 (水)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう															
	-	ごはん					★ごはん												
	②	わふうおろしハンバーグ	ハンバーグ			だいこん	さとう		さけ みりん しょうゆ す		596 kcal 24.2 g 18.6 g 2.8 g 86.3 g	食器やトレーに、食べ物がついていないか確認しましょう。きれいに返してくれるとうれしいです。							
③	キャベツのかおりあえ			しそのは	★キャベツ きゅうり			しお											
①	こんさいのみそしる	★ぶたにく ★みそ		にんじん ★はねぎ	だいこん れんこん たまねぎ			いりこ											
-	ひじきり			ひじきり															

### おめでたい日の「赤飯」



もち米と小豆(あずき)やささげなどを蒸した赤飯は、お祝いの席などでよく食べられます。これは、赤飯には邪気を払うという意味があるからです。もともとは、凶事の時に赤飯を用いていましたが、「凶をかえて福にする」という縁起直しから慶事に食べられるようになったといわれています。現在でも、凶事に赤飯を食べる地域もあるようです。



★マークはしずおかけんないさん、☆マークはふじのみやさんのしよくざいをしようするよていです。

日曜日	食缶番号	こんだてめい	はたらき				ちょうみりょう・そた	エネルギーたんぱく質しよくえんたんずいかぶつ	みなさんへのひとこと		
			おもに体をつくるものとなる食品		おもに体の調子を整えるものとなる食品					おもにエネルギーのものとなる食品	
			たんぱく質	むぎしつ	カロテン	ビタミンC食物せんい				たんすいかぶつ	しつ
14 (木)	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう					527 kcal 26.6 g 21.7 g 2.6 g 62.3 g	カップオムレツは給食センターで一っ手作りしました。具たくさんでボリュームたっぷりです。	
	-	パン					☆パン				
	②	てづくりカップオムレツ	★たまごウインナー	★ぎゆうにゆうこなチーズ	パセリ	たまねぎ	じゃがいも	なまクリーム			しお こしょう
	①	とりにくとやさいのスープ	とりにく		にんじん	セロリ★キャベツ	じゃがいも				こんごうけずりぶし、パイオンしるワイン、しお、こしょう、しょうゆ
-	いちごジャム					いちごジャム					
15 (金)	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう					660 kcal 25.7 g 20.9 g 2.6 g 98.3 g	牛乳もご飯もデザートも富士宮産、カレーの豚肉も富士宮産です。	
	-	うみゃーこめ(富士宮産コシヒカリ)					★ごはん				
	①	ポークカレー	★ぶたにく	スキムミルク	にんじん トマト	たまねぎ にんにく しょうが	じゃがいも カレールウ	こめあぶら			しお、こしょう、カレーこあか、ワイン、チャツネ、ちゅうのソース
	③	わかめサラダ		わかめ		★きゅうり	コーン				しお、あおじそドレッシング
-	うみゃーこめのムース						★おこめのムース				
18 (月)	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう					588 kcal 29.6 g 17.0 g 2.0 g 84.0 g	今日の中から揚げはひとり1つです。いつもより、大きいサイズの中から揚げです。	
	-	ごはん					☆ごはん				
	②	とりにくのからあげ	とりにく			しょうが、にんにく	でんぶん	だいちあぶら			しょうゆ、さけ
	③	キャベツのこんぶあえ		しおこんぶ	★こまつな	★キャベツ		こま			しお
①	みやじる	★ぶたにく、★とうふ、みそ		にんじん、★はねぎ	だいこん、こんにやく	じゃがいも		いりこ			

# 1年間のふりかえりチェック

給食の時間をふりかえって、できたものには□にチェックを入れましょう。

協力して給食の準備をすることができた

1人分の量をきれいに盛りつけた

楽しく会食することができた

バランスのよい食事のとり方がわかった

地域の地場産物がわかった

感謝の気持ちを持って食べることができた