

# 令和 2 年度 3 月分学校給食献立予定表

Aコース

※ 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 ※

富士宮市立学校給食センター  
TEL: 0544-59-2131



給食配膳例、食缶番号を必ず確認してから配膳しましょう。

日曜日	食缶番号	こんだてめい	はたらき					ちようみりよう・そた	エネルギー たんぱく質 しよくえん	みなさんへの ひとこと	
			おもに体をつくる もとなる食品		おもに体の調子を整える もとなる食品		おもにエネルギーの もとなる食品				
			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				ししつ
1 (月)	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう						659 kcal 26.4 g 22.2 g 1.9 g	ごはんは左、汁物は右、おかずは真ん中。毎日正しく食器を並べていますか。
	-	ごはん	骨に注意しましょう。				★ごはん				
	①	にくじゃが	★ふたにく あげボール		★にんじん さいいんげん	たまねぎ しらたき	じゃがいも さとう	さとう	さけ しょうゆ みりん		
	③	さばのしおやき	しおさば								
②	きりぼしだいこんのサラダ			★にんじん	きりぼしだいこん ★きゆうり		わふう ドレッシング	しお			
2 (火)	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう						518 kcal 25.4 g 20.0 g 12.9 g 2.7 g	ひなあられやしもちの色は、白が雪、緑が木々の芽吹き、赤が桃の花を表し、自然のエネルギーを得て健やかに成長できるようにという願いが込められています。
	-	ずしめし					★ずしめし				
	②	さけとたまごのそぼろ	さけ ★たまご								
	③	かおりあえ			しそ	★キャベツ★きゆうり			しお		
	①	とうふとこまつなのすましじる	★とうふ	わかめ	★こまつな	えのきたけ たけのこ			だしこんぶ かつおぶし しお うすくちしょうゆ さけ みりん		
-	ひなあられ						ひなあられ				
3 (水)	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう						591 kcal 25.4 g 21.3 g 2.2 g	マカロニのクリーム煮は、給食センターで手作りしたホワイトルウを使っています。
	-	しよくパン					★パン				
	①	マカロニのクリームに	★とりにく	★ぎゆうにゆう だっしふんにゆう	★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	マカロニ こむぎこ	こめあぶら バター	しお こしょう ブイヨン		
	③	キャベツとハムのカレーソテー	ハム		あかピーマン	★キャベツ			しお カレーこ しょうゆ		
-	ブルーベリージャム						★ブルーベリージャム				
4 (木)	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう						531 kcal 26.6 g 18.1 g 1.9 g	西京焼きとは、白みそで作った西京味噌に魚などの切り身をつけてから焼いたものです。
	-	ごはん					★ごはん				
	③	さわらのさいきょうやき	さわらのさいきょうづけ								
	②	だいたいのそに	だいたいのそに	ひじき	★にんじん	こんにやく	さとう	こめあぶら	しょうゆ		
①	さわにわん	★ふたにく		★はねぎ	★だいこん ごぼう しいたけ たけのこ			だしこんぶ こんごうけずりぶし みりん さけ しお うすくちしょうゆ			
5 (金)	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう						631 kcal 28.5 g 19.5 g 2.8 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。
	-	ごはん					★ごはん				
	①	マーボー豆腐	★とうふ ★ふたにく みそ			たけのこ きくらげ ★ねぶかねぎ しょうが にんにく	さとう でんぶん	こめあぶら こまあぶら	さけ テンメンジャン トウバンジャン がらスープ しょうゆ		
	②	ポークシュウマイ 2こ	ポークシュウマイ								
③	パンサンスー	ハム		★にんじん	★もやし★きゆうり	はるさめ さとう	こま こまあぶら	しお す しょうゆ			
8 (月)	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう						572 kcal 28.5 g 20.9 g 2.6 g	パンにヒレカツや野菜、チーズをはさんで、よくかんで食べましょう。
	-	まるパン					★パン				
	②	ヒレカツ	ヒレカツ						だいたいのそに		
	③	ゆでやさしい				★キャベツ★きゆうり					
	①	やさしいスープ	ベーコン ★ふたにく		★にんじん ほうれんそう	たまねぎ はくさい	じゃがいも		こんごうけずりぶし しろワイン ブイヨン しお こしょう しょうゆ		
	-	スライスチーズ							チーズ		
-	ちゆうのうソース							ちゆうのうソース			
9 (火)	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう						614 kcal 23.6 g 17.1 g 2.3 g	深皿にご飯をよそい、カレーをかけて食べることができます。
	-	ごはん					★ごはん				
	①	ポークカレー	★ふたにく	だっしふんにゆう	★にんじん	たまねぎ しょうが にんにく	じゃがいも カレールウ	こめあぶら	しお こしょう あかワイン ウスターソース チャツネ ブイヨン トマトケチャップ		
③	かいそうサラダ		かいそう		コーン★きゆうり			しお ノンオイルあおじそドレッシング			
10 (水)	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう						599 kcal 28.8 g 17.4 g 2.1 g	井之頭中学校1年生の希望献立です。楽しんでいただきますよ。
	-	ごはん(うみやーこめ)					★ごはん				
	②	とりにくのてりやき	★とりにく				さとう		しょうゆ みりん さけ		
	③	キャベツときゆうりのしおこんぶあえ		しおこんぶ		★キャベツ★きゆうり		こま	しお		
①	みやじる	★ふたにく ★とうふ みそ		★にんじん ★はねぎ	★だいこん	さといも		いりこ			
-	おこめのムース					★おこめのムース					

★マークはしよくおかけないさん、★マークはふじのみやさんのしよくさいをしようするよていです。

# 令和 2 年度 3 月分学校給食献立予定表

Aコース

※ 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 ※

富士宮市立学校給食センター  
TEL: 0544-59-2131



給食配膳例、食缶番号を必ず確認してから配膳しましょう。

日曜日	食缶番号	こんだてめい	はたらき					ちょうみりょう・そのた	エネルギー たんぱく質 しつ しょくえん	みなさんへの ひとこと		
			おもに体をつくる もとなる食品		おもに体の調子を整える もとなる食品		おもにエネルギーの もとなる食品					
			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	
(木)	11	① ぎゅうにゅう ② げんりょうパン ③ カレイフライのバーベキューソース ④ ポテトとアスパラガスのソテー ⑤ たまごスープ		★ぎゅうにゅう		りんご レモン にんにく	さとう	だいずあぶら	しょうゆ	556 kcal 27.4 g 20.0 g 2.9 g	洋食の盛り付け方を覚えましょう。フライは皿の手前、ソテーはその奥に盛り付けます。	
	(金)	12	① ぎゅうにゅう ② ごはん ③ ふたにくのしょうがやき ④ キャベツとあぶらあげのいために ⑤ あすかじる	1, 2年生: 1枚	★ぎゅうにゅう		しょうが	さとう	みりん さけ しょうゆ	590 kcal 33.6 g 15.2 g 3.0 g	飛鳥汁は富士宮産の牛乳が入っているため、まろやかな味わいです。	
		(月)	15	① ぎゅうにゅう ② ごはん ③ いりどり ④ わかめとツナのマヨネーズあえ ⑤ なつとう		★ぎゅうにゅう	にんじん さいいんげん	こんにやく ごぼう しいたけ れんこん たけのこ	さとう	こんごうけずりぶし さけ みりん しょうゆ	581 kcal 28.9 g 17.6 g 1.4 g	納豆は県産の大豆を使っているため、大粒です。
			(火)	16	① ぎゅうにゅう ② ソフトめん ③ ミートソース ④ イタリアンサラダ ⑤ オレンジ		★ぎゅうにゅう		セロリ たまねぎ ☆マッシュルーム にんにく	さとう	あかワイン しお こしょう ブイヨン 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	621 kcal 27.2 g 17.5 g 3.1 g
(水)	17	① ぎゅうにゅう ② ごはん ③ まだいのみそづけやき ④ おひたし ⑤ すましじる ⑥ クレープ		骨に注意しましょう。	★ぎゅうにゅう		ごぼう しいたけ ★だいこん したらき ★ねぶかねぎ しょうが	ごはん	しょうゆ しお	624 kcal 24.7 g 20.9 g 2.0 g	卒業・修了のお祝い献立です。米粉を使ったクレープは豆乳が多く使われているため、たんぱく質の欄に入っています。	
	(木)	18		① ぎゅうにゅう ② パン ③ とりのからあげ 2こ ④ リヨネーズポテト ⑤ はるキャベツのスープ		★ぎゅうにゅう		しょうが にんにく	でんぷん	だいずあぶら	しょうゆ さけ	610 kcal 28.5 g 22.0 g 2.5 g



今の学年で過ごす最後の月となりました。この1年間を振り返ってみて、給食時間の過ごし方や毎日の食事の仕方など、どうだったでしょうか。下の表で、できるようになったこと、よくできたことを確認しましょう。



<input type="checkbox"/> 好き嫌いをく何でも食べることができた。	<input type="checkbox"/> マナーを守って食事をすることができた。	<input type="checkbox"/> 食べ物に興味を持つことができた。
<input type="checkbox"/> 食事の準備や後片付けに協力することができた。	<input type="checkbox"/> よくかんで味わって食べることをできた。	<input type="checkbox"/> 食べ物の命や、食べ物を作ってくれた人に感謝の気持ちを持つことができた。

<input type="checkbox"/> 自分で選んで食べるときは、栄養のバランスを考慮することができた。	<input type="checkbox"/> 間食(おやつなど)は、時間と量を決めて食べることをできた。(食べ過ぎなかった。)	<input type="checkbox"/> 朝ごはんは休みの日も欠かさず食べた。
---	---	---



★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ょくざいをしようするよていです。