

令和 3 年度 3 月分学校給食献立予定表

今月の献立のポイントは「春らしい彩りの良い献立の工夫」です。旬の食材を中心に、目でも楽しめるような仕上がりを目指しました。

Aコース

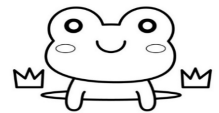
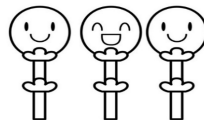
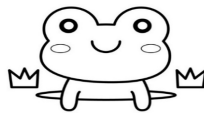
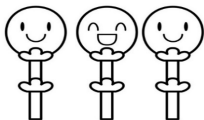
※ 食物アレルギーのある方は、「詳細献立表」を併せてご確認ください ※

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						エネルギーたんぱく質しよくせん	みなさんへのひとこと	
			おもに体をつくるものになる食品		おもに体の調子を整えるものになる食品		おもにエネルギーのものになる食品				
			たんぱく質	むきつ	カロテン	ビタミンC 食物せんい	たんすいかぶつ	しつ			ちょうみりょう・そた
1 (火)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						681 kcal 27.2 g 19.8 g 1.8 g	いかは菌ごたえがあるの、よくかんで食べましょう。よくかむと消化もよくなります。
	-	ごはん					☆ごはん				
	①	にくじゃが	☆ぶたにく あげボール		にんじん さやいんげん	たまねぎ しらたき	じゃがいも さとう		さけ しょうゆ		
	②	いかてんぷら	いかてんぷら						だいずあぶら		
2 (水)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						582 kcal 19.5 g 14.5 g 2.9 g	ひなあられは、ひなまつりに欠かせないひしもちを砕いて炒ったのがはじまりだといわれています。
	-	すしめし(うみやーこめ)					☆すしめし				
	②	さけとたまごのそぼろ	さけそぼろ ★きんしたまご								
	③	きりぼしだいこんのわふうサラダ			にんじん	きりぼしだいこん きゅうり			わふうドレッシング		
	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	たけのこ えのきたけ			だしこんぶ かつおぶし さけ みりん しお しょうゆ		
3 (木)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						592 kcal 24.1 g 22.0 g 2.4 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。
	-	パン					☆パン				
	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	マカロニ こもぎこ	こめあぶら バター	しお しょうゆ		
	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			こめあぶら		
4 (金)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						586 kcal 27.5 g 16.5 g 2.7 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ましょう。
	-	ごはん					☆ごはん				
	②	ちゅうかどんのぐ	☆ぶたにく いか うずらたまご		にんじん チンゲンサイ	しょうが にんにく ☆ねぶかねぎ たけのこ はくさい きくらげ	さとう でんぶん	こめあぶら こめあぶら	しお しょうゆ がらスープ さけ オイスターソース		
7 (月)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						595 kcal 27.4 g 14.1 g 3.1 g	生姜焼きは朝から給食センターでたれにつこんで作ります。しょうがの効果で肉がやわらかく仕上がります。
	-	ごはん(きぬむすめ)					☆ごはん				
	②	ぶたにくのしょうがやき	☆ぶたにく			しょうが	さとう		しょうゆ さけ みりん		
	③	しおみキャベツ				★キャベツ			しお		
8 (火)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						649 kcal 27.9 g 22.3 g 3.1 g	人気のミートソースは、主食と主菜と一緒に食べられます。付け合わせのサラダもしっかり食べましょう。
	-	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 パセリ	たまねぎ セロリー ☆マッシュルーム にんにく	さとう		あかワイン しお しょうゆ パイオン ケチャップ エスパニョールソース デミグラスソース ソース		
9 (水)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						650 kcal 28.3 g 16.6 g 2.6 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	マーボーどうふ	☆ぶたにく ☆とうふ みそ			たけのこ しょうが にんにく きくらげ ねぶかねぎ	さとう でんぶん	こめあぶら こめあぶら	さけ テンメンジャン トウバンジャン しょうゆ シャンチンタン		
	③	ナムル	ハム		にんじん	☆もやし きゅうり ぜんまい	さとう	ごま ごまあぶら	す しょうゆ しお		
10 (木)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						628 kcal 27.7 g 19.1 g 2.2 g	納豆は県内産の大豆を使っているため、大粒です。よくかんで食べましょう。
	-	ごはん					☆ごはん				
	①	いりどり	とりにく		にんじん さやいんげん	ごぼう たけのこ れんこん ☆しいたけ こんにやく	さとう	こめあぶら こめあぶら	しお こんごうけずりぶし さけ しょうゆ しお		
	③	わかめとツナのマヨネーズあえ	☆まぐろあぶらづけ	わかめ	ほうれんそう	★キャベツ			マヨネーズ		
11 (金)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						583 kcal 28.5 g 19.9 g 2.4 g	スープに入っている卵は富士宮産の卵です。あさぎり高原では卵の生産がさかんにおこなわれています。
	-	パン					☆パン				
	②	にじますのパーベキューソース	にじますでんぶんつき			にんにく りんご レモンかじゅう	さとう	だいずあぶら	しょうゆ		
	③	リヨネーズポテト	ベーコン		パセリ	たまねぎ	じゃがいも	こめあぶら	しお しょうゆ		



★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ざいをしようするよていです。

※ 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 ※



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。

富士宮市立学校給食センター
TEL: 0544-59-2131

日 曜日	食缶 番号	こんだてめい	はたらき						ちょうみりょう・その他	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					
14 (月)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							<div style="border: 2px solid black; padding: 5px; display: inline-block;"> 進級・卒業 献立 </div>	741 kcal 34.5 g 20.8 g 2.6 g	卒業・修了のお祝い献立です。米粉を使ったケーキ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。
	-	せきはん				せきはん	ごましお						
	②	さわらのさいきょうやき	さわらさいきょうやき			ほねに気をつけて食べましょう							
	③	ごもくまめ	とりにく ちくわ だいず		にんじん	ごぼう こんにやく しいたけ		さとう	こめあぶら	しょうゆ さけ			
	①	すましじる	とうふ あおのりボール	わかめ	★こまつな	たけのこ えのきたけ				だしこんぶ かつおぶし さけ みりん しょうゆ しお			
	-	こめこのいちごケーキ	こめこのいちごケーキ										
15 (火)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							648 kcal 24.9 g 17.5 g 2.6 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。	
	-	むぎごはん					☆むぎごはん						
	①	ポークカレー	☆ぶたにく	だっしふんにゅう	にんじん トマト	たまねぎ しょうが	にんにく カレールウ	こめあぶら	しお しょうゆ カレーこあかワイン チャツネ ソース				
③	かいそうサラダ		わかめ			きゅうり コーン			しお ノンオイルあおじそドレッシング				
16 (水)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							583 kcal 30.0 g 23.2 g 2.8 g	カップオムレツは給食センターで一つずつ手作りしました。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 ウィナー	★ぎゅうにゅう チーズ	パセリ	たまねぎ		じゃがいも	なまクリーム	しお しょうゆ			
	③	ゆでブロッコリー			ブロッコリー					しお			
①	やさいスープ	とりにく	旬の食材 ブロッコリー	にんじん ほうれんそう	たまねぎ ★キャベツ セロリ	えのきたけ			こんごうげずりぶし しお プイヨン しろワイン しょうゆ				
17 (木)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							683 kcal 31.3 g 20.5 g 2.1 g	食器やトレーに、食べもの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。	
	-	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	だいずあぶら	しょうゆ さけ			
	③	キャベツのしおこんぶあえ		しおこんぶ	★こまつな	★キャベツ			ごま	しお			
①	とんじる	☆ぶたにく ☆とうふ みそ あぶらあげ		にんじん	だいこん ごぼう しめじ こんにやく ☆ねぶかねぎ		さといも		いりこ				

1年間を 振り返ろう

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。

☐ にチェックを入れてね!

<input type="checkbox"/> 好き嫌いな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ができた。 	<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えることができた。 	<input type="checkbox"/> 間食(おやつなど)は、時間と量を決めて食べることができた。(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。

春休みも、1日3食
3色しっかり食べて、
元気に過ごそう!