

※ 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 ※

今月の旬の食材： さわら わかめ こかぶ セロリ さやえんどう にら にんじん きよみオレンジ たけのこ キャベツ

富士宮市立学校給食センター
TEL: 0544-59-2131



のさかなの日は、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よくたんすいけふつ	みなさんへのひこと	
			おもに体をつくるもとになる食品	おもに体の調子を整えるもとになる食品	おもにエネルギーのもとになる食品					
(金)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう				549 kcal 25.2 g 14.4 g 2.4 g 84.0 g	学校給食では、和食献立を多く取り入れています。「和食」は健康に良い食事として世界でもみとめられています。	
	-	ごはん				☆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	きんぴらごぼう	さつまあげ		☆にんじん さやえんどう	ごぼう	さとう あぶら ごま			しょうゆ みりん
	①	だいこんとあつあげのみそしる	あつあげ みそ		★はねぎ ☆だいこん しめじ					いりこ
(月)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう				576 kcal 27.4 g 22.6 g 3.7 g 73.1 g	給食の主食は、ごはん、パン、めんがあります。成長や活動のエネルギーのもとになるので、しっかり食べましょう。	
	-	パン				☆パン				
	②	ハンバーグケチャップソース	ハンバーグ			さとう	ケチャップ ウスターソース あかワイン			
	③	やさいのごまドレッシングサラダ			☆キャベツ コーン ☆きゅうり		ゴマドレッシング しお			
	①	オニオンスープ	ベーコン		☆にんじん パセリ	にんにく たまねぎ ☆セロリ	オリーブオイル			こんごうけずりぶし プイヨン しお こしょう
(火)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう				636 kcal 24.2 g 22.2 g 2.2 g 89.0 g	入学・進級のお祝い献立です。なかまとの給食の時間を楽しみましょう。	
	-	ごはん				☆ごはん				
	②	まつかぜやき	とりにく みそ		しょうが たまねぎ	でんぶん さとう	ごま しょうゆ さけ			
	③	そくせきづけ			☆キャベツ ☆きゅうり だいこん		しお			
	①	すましじる	とうふ かまぼこ	わかめ	みずな	しいたけ 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
(水)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう				567 kcal 25.4 g 16.1 g 2.4 g 81.1 g	給食の麻婆豆腐は、食べやすいように辛さをひかえてつくっています。タケノコの食感がポイントです。	
	-	ごはん				☆ごはん				
	①	マーボー豆腐	☆ぶたにく みそ ☆とうふ			にんにく しょうが たけのこ きくらげ ☆ねぶかねぎ	さとう でんぶん あぶら ごまあぶら			トウバンジャン さけ しょうゆ テンメンジャン ケイトンタン
	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 こまあぶら しお す しょうゆ
	②	ツナコロッケ	ツナコロッケ							☆パン
(木)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう				544 kcal 23.1 g 22.8 g 2.1 g 66.3 g	アスパラガスは緑色がきれいな春野菜です。太陽に向かってぐんぐんのびています。	
	-	パン				☆パン				
	②	ツナコロッケ	ツナコロッケ				だいずあぶら			
	③	アスパラガスとベーコンのソテー	ベーコン		コーン アスパラガス		あぶら			しお こしょう しょうゆ
	①	はるキャベツのスープ	☆ぶたにく		☆にんじん	たまねぎ ☆キャベツ				こんごうけずりぶし しるワイン プイヨン しお こしょう
(金)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう				575 kcal 25.7 g 13.7 g 2.0 g 94.9 g	毎月19日は食育の日	
	-	ごはん				☆ごはん				
	②	しゅうまい(ひとり2こ)	しゅうまい							
	③	やさいのしおこんぶあえ			しおこんぶ	☆もやし ☆キャベツ	ごま			しお
	①	しんじやがいものうまに	☆ぶたにく あげボール		☆にんじん	しらたき しょうが たまねぎ	じゃがいも さとう			あぶら しょうゆ みりん さけ
(月)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう				599 kcal 27.1 g 22.1 g 2.0 g 77.8 g	第3日曜日は「食卓の日」家族で食卓を囲みましょう。	
	-	ごはん				☆ごはん				
	②	のさわらのたつたあげ	さわらの たつたあげ				だいずあぶら			
	③	ごもくめ	とりにく だいず		☆にんじん	こんにやく ごぼう しいたけ	さとう			あぶら しょうゆ さけ
	①	はるキャベツのみそしる	☆どうふ あぶらあげ みそ	わかめ		☆キャベツ ☆ねぶかねぎ				いりこ
(火)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう				560 kcal 27.2 g 22.4 g 2.7 g 67.5 g	フランフルトやサラダは、パンにはさんでもおいしく食べられます。	
	-	パン				☆パン				
	②	フランフルトケチャップソース	フランフルト				さとう			トマトケチャップ あかワイン ウスターソース
	③	フレンチサラダ			☆にんじん	☆キャベツ ☆きゅうり				フルドレッシング しお
	①	とりにくとやさいのスープ	とりにく		☆にんじん パセリ	たまねぎ しめじ	じゃがいも			こんごうけずりぶし しるワイン プイヨン しお こしょう
(水)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう				621 kcal 25.0 g 15.9 g 2.3 g 99.9 g	給食のカレーには、かく味にチャツネやソースを入れています。	
	-	むぎごはん				☆むぎごはん				
	①	ボークカレー	☆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 カレールー			あぶら
	③	かいそうサラダ		わかめ		☆きゅうり コーン				しお あおじそドレッシング
	②	ポークカレー								
(木)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう				574 kcal 26.6 g 18.0 g 1.9 g 80.6 g	朝露でとれたたまごを使ったあつやきたまごと、富士宮市でとれたたけのこを使ったいためです。	
	-	ごはん				☆ごはん				
	③	あつやきたまご	★あつやきたまご							
	②	たけのこのわふういため	☆ぶたにく		☆にんじん	こんにやく ★たけのこ	さとう			あぶら ごま こまあぶら しょうゆ みりん
	①	みやじる	★とりにく ☆どうふ		☆にんじん	☆だいこん たまねぎ				いりこ

Q. どうして給食には毎日牛乳が出るの？

A. 日本人は、カルシウムの摂取量が不足しているといわれています。給食がある日とない日では、給食のある日の方がカルシウムの摂取量が多いという研究結果が出ています。給食に出る牛乳は、成長期に大切なカルシウム摂取に役立っています。

★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。

※ 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 ※

今月の旬の食材： さわら わかめ こかぶ セロリ さやえんどう にら にんじん きよみオレンジ たけのこ キャベツ

のさかなの日は、ほねにきをつけて、よくかんでたべましょう

富士宮市立学校給食センター
TEL: 0544-59-2131



日曜日	食番	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よくえんたんすいかぶつ	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			
24 (金)	-	ぎゅうにゆう		★ぎゅうにゆう						
	-	パン				★パン				
	②	のしろみさかなのどやうソースとやまの	しろみさかな	チーズ	トマト バジル	たまねぎ にんにく マッシュルーム	さとう	ウスターソース こしょう オレガノ トマトケチャップ	529 kcal 26.8g 15.8g 2.2g 76.1g	魚が苦手な人でも食べやすいように味付けをくふうしました。
	③	フルーツミックス				みかんシロップづけ パインシロップづけ ももシロップづけ	ゼリー			
27 (月)	-	ぎゅうにゆう		★ぎゅうにゆう						
	-	ごはん					★ごはん			
	②	くろはんべんのおちやあげ	★くろはんべん		★おちやは		こむぎこ	だいいずあぶら しお	570 kcal 20.6g 16.6g 2.1g 90.3g	静岡県の郷土料理、黒はんぺんのお茶揚げです。衣には、富士宮でとれたお茶を使用しています。
	③	こまつなのごまあえ			★こまつな ★にんじん	★キャベツ	さとう	ごま しお しょうゆ		
28 (火)	-	ぎゅうにゆう		★ぎゅうにゆう						
	-	ごはん					★ごはん			
	③	チンジャオロース	★ぶたにく		あおピーマン あかピーマン きピーマン	しょうが にんにく たけのこ ★もやし	さとう でんぶん	あぶら さけ しょうゆ オイスターソース	540 kcal 27.2g 14.4g 2.0g 78.8g	チンジャオロースは、3色のピーマンを使い、いろどりよく仕上げました。
	①	チンゲンサイのスープ	ハム ★とうふ		★チンゲンサイ ★にんじん	たけのこ きくらげ ★ねぶかねぎ		こんごうけずりぶし さけ しお こしょう ケイトタン しょうゆ		
30 (木)	-	ぎゅうにゆう		★ぎゅうにゆう						
	-	パン					★パン			
	①	かぼちゃのシチュー	とりにく	★ぎゅうにゆう	かぼちゃ	たまねぎ	こむぎこ	あぶら パター ナマクリーム	587 kcal 23.3g 23.5g 2.3g 78.0g	手作りのホワイトルウは、調理員さんが時間と心をこめてつくってくれるので、やさしい味がしますね。
	③	コールスローサラダ				★キャベツ ★きゅうり コーン		コールスロー ドレッシング しお		

はやね はやお あさ しゅうかん みつ 早寝・早起き・朝ごはん～よい習慣を身に付けよう～



あさ 朝、おなかがすいた状態じょうたいで気持ちよく起きることができます。



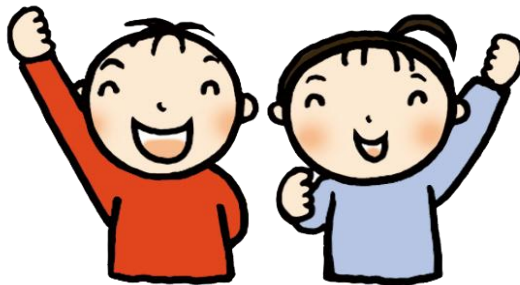
「おはようございます」。おいしく朝ごはんをいただきます。



あさ 朝ごはんをしっかりと食べると、脳のうを自覚めさせ体が活動かつどうを開始かいしします。



つぎ ひ あさ 次の日も朝ごはんをしっかりと食べるために、夜ふかしや寝る前の間食をつつしむことができます。



はやね はやお あさ 早寝・早起き・朝ごはん で ハッピー・ヘルシーサイクル!



やる気きが出てきて、元気げんきに登校とうこうできます。



時間を決めて食べることが身に付きます。おやつも食べる時間と量を考えてとるようになります。



お昼の給食まで集中力しゅうちゅうりょくと体力たいりょくが途切れずしっかりと勉強べんきょうすることができます。

★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。