

※ 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 にとら 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				調味料・その他	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩 炭水化物	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	無機質	カロテン	ビタミンC 食物繊維	炭水化物	脂質			
10 (金)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						775 kcal 35.2 g 28.2 g 3.7 g 103.9 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	野菜のごまドレッシングサラダ				☆キャベツ コーン ☆きゅうり		☆ごまドレッシング	しお		
13 (月)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						686 kcal 24.3 g 22.9 g 2.1 g 100.8 g	揚げ物は、食感がよくなるように、時間や温度に気を付けて揚げています。
	-	ごはん					☆ごはん				
	②	キャベツ入り揚げつくね	つくね						だいたいあげ		
	③	もやしのおかか和え	☆かつおぶし			☆もやし ☆きゅうり			しお しょうゆ		
14 (火)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						705 kcal 29.9 g 17.9 g 2.7 g 108.0 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	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	もやしの中華和え			☆にんじん	☆もやし ☆きゅうり	はるさめ さとう	☆ごま ☆ごまあぶら	しお す しょうゆ		
15 (水)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						782 kcal 31.3 g 29.4 g 3.1 g 104.2 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きます。
	-	パン					☆パン				
	②	ツナコロケ	ツナコロケ						だいたいあげ		
	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		
16 (木)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						771 kcal 28.6 g 24.5 g 2.4 g 114.7 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	松風焼き	とりにく みそ			しょうが たまねぎ	でんぶ さとう	☆ごま	しょうゆ さけ		
	③	即席漬け				☆キャベツ ☆きゅうり だいこん			しお		
17 (金)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						755 kcal 32.6 g 25.3 g 2.3 g 103.9 g	魚のメニューは骨に気をつけてよくかんで食べましょう。こんだて名にのマークをつけてあります。
	-	ごはん					☆ごはん				
	②	鰯の童田揚げ	さわらの たつたあげ						だいたいあげ		
	③	五目豆	とりにく だいたい			☆にんじん こんにゃく しょうゆ しいたけ	さとう	あぶら	しょうゆ さけ		
20 (月)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						752 kcal 34.3 g 28.0 g 3.5 g 96.5 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		☆ごまドレッシング	しお		
21 (火)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						710 kcal 29.4 g 14.7 g 2.2 g 123.1 g	春はじゃがいもの季節です。みずみずしく、今の時期しか味わえない旬(しゅん)のおいしさです。
	-	ごはん					☆ごはん				
	②	しゅうまい(1人2個)	しゅうまい						☆ごま		
	③	野菜の塩昆布和え	しおこんぶ			☆もやし ☆キャベツ			しお		
22 (水)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						722 kcal 31.5 g 20.3 g 2.3 g 107.2 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物です。
	-	ごはん					☆ごはん				
	③	厚焼き玉子	☆あつやきたまご								
	②	たけのこの和風炒め	☆ぶたにく		☆にんじん	こんにゃく ★たけのこ	さとう	あぶら ☆ごま ☆ごまあぶら	しょうゆ みりん		
23 (木)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						708 kcal 34.0 g 18.8 g 3.1 g 106.4 g	魚が苦手な人も食べやすいように味付けをくふうしました。
	-	パン					☆パン				
	②	白身魚のピザソースカップ焼き	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		
	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				

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。

★マークは静岡県内産、★マークは富士宮産の食材を使用する予定です。

※ 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				調味料・その他	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩 炭水化物	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	無機質	カロテン	ビタミンC 食物繊維	炭水化物	脂質				
24 (金)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう								
	-	麦ごはん					☆むぎごはん					
	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 しょうが	にんにく じゃがいも カレールウ	あぶら	しお しょう あかワイン ちゅうのうソース チャツネ	778 kcal 29.9 g 17.8 g 2.7 g 131.6 g	給食のカレーには、 かくし味にチャツネや ソースを入れていま す。	
③	海藻サラダ		わかめ		☆きゅうり	コーン		しお あおじそドレッシング				
-	牛乳		★ぎゅうにゅう									
27 (月)	-	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 たけのこ	にんにく ☆もやし	あぶら ごまあぶら	さけ しょうゆ オイスターソース	670 kcal 32.0 g 15.8 g 2.3 g 104.2 g	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。	
	②	餃子(1人2個)	ぎょうざ									
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			こんごうけずりふし しお しょう ケイトンタン しょうゆ				
28 (火)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう								
	-	パン					☆パン					
	①	かぼちゃのシチュー	とりにく	★ぎゅうにゅう	かぼちゃ	たまねぎ		こむぎこ	あぶら バター なまクリーム しるワイン	しお しょう フィオン	774 kcal 28.9 g 28.3 g 3.0 g 109.0 g	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			
-	牛乳		★ぎゅうにゅう									
30 (木)	-	ごはん					☆ごはん					
	②	黒はんぺんのお茶揚げ(1人2枚)	☆くろはんぺん		★おちやは			こむぎこ	だいいずあぶら	しお	779 kcal 28.7 g 19.7 g 3.2 g 128.2 g	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	小松菜のごま和え			★こまつな ☆にんじん	☆キャベツ		さとう	ごま	しお しょうゆ		
	①	雅ねぎとじゃがいものみそ汁	あぶらあげ みそ		★はねぎ	たまねぎ		じゃがいも		いりこ		

はやね はやお あさ
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しょうたいで
気持ちよく起きることが
できます。



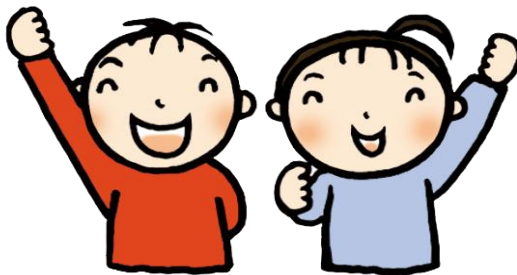
「おはようございます」。おいしく
朝ごはんをいただきます。



あさ 朝ごはんをしっかり食べる
と、脳のうを自覚めざさせ体が
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
食べるために、夜よふかしゃ
寝る前の間食かんしょくをつつしむこと
ができます。



はやね はやお あさ
早寝・早起き・朝ごはん
ハッピー・ヘルシーサイクル!



やるきがでてきて、元気げんきに
登校とうこうできます。



じかん きめて た
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
量りょうを考えてとるよう
になります。



ひる きょうしゅく
お昼の給食まで
集中力と体力が
途切れずしっか
り勉強べんきょうすること
ができます。