

※ 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				
			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	
10 (金)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					
	-	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 さやいんげん	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	
13 (月)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					
	-	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	
14 (火)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					
	-	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	
-	おいわいクレープ						おいわいクレープ		
15 (水)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					
	-	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	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
16 (木)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					
	-	パン					☆パン		
	②	ツナコロッケ	ツナコロッケ					だいたあぶら	
	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	
-	チョコクリーム						チョコクリーム		
17 (金)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					
	-	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				☆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	
20 (月)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					
	-	ごはん					☆ごはん		
	②	さわらのたつたあげ	さわらの たつたあげ					だいたあぶら	
	③	ごもくめ	とりにく だいた		☆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	
21 (火)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					
	-	パン					☆パン		
	②	フランクフルトケチャップソース	フランクフルト				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	
22 (水)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					
	-	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 カレールウ	あぶら	しお こしょう カレーこ あかワイン ちゅうのうソース チャツネ
	③	かいそうサラダ		わかめ		☆きゅうり コーン			しお あおじドレッシング
23 (木)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					
	-	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	しょうゆ みりん
①	みやじる	★とりにく ☆どうふ みそ		☆にんじん	☆だいこん たまねぎ			いりこ	

お祝い献立

第3日曜日「食卓の日」  
家族で食卓を囲みましょう。

富士宮の日

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： さわかめ 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	食券番号	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
24 (金)	-	ぎゅうにゆう		★ぎゅうにゆう					529 kcal 26.8 g 15.8 g 2.2 g 76.1 g	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。	
	-	パン				★パン					
	②	のしろみさかなのどやうソースかぶやまの	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			
	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					570 kcal 20.6 g 16.6 g 2.1 g 90.3 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。	
	-	ごはん					★ごはん				
	②	くろはんぺんのおちやあげ	★くろはんぺん		★おちやは		こむぎこ	だいたいあぶら しお			
	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					540 kcal 27.2 g 14.4 g 2.0 g 78.8 g	チンジャオロースは、3色のピーマンを使い、いろどりがよく仕上げました。	
	-	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			
	②	ぎょうざ(1.2年1個、3年～先生2個)	ぎょうざ								
30 (木)	-	ぎゅうにゆう		★ぎゅうにゆう					587 kcal 23.3 g 23.5 g 2.3 g 78.0 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、やさしい味がしますね。	
	-	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 バター なまクリーム			しお こしょう ブイオン しろワイン
	③	コールスローサラダ				★キャベツ ★きゅうり ヨーン		コールスロー ドレッシング			

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



朝、おなかがすいた状態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。



朝ごはんをしっかり食べると、脳を目覚めさせ体が活動を開始します。



次の日も朝ごはんをしっかり食べるために、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  
ハッピー・ヘルシーサイクル!



やる気が出てきて、元気に登校できます。



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と体力が途切れずしっかりと勉強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。