

※ 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 いら 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



🍀 さわかなの日は、ほねにきをつけて、よくかんでたべましょう 🍀

日曜日	食卓番号	こんだてめい	はたらき					エネルギーたんぱく質 たんぱく質	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	むきつ	カロテン	ビタミンC 食物せんい	たんぱく質			しつ
10 (金)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					548 kcal 20.7 g 20.3 g 1.9 g 75.2 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	キャベツいりあげつくね	つくね				だいずあぶら			
	③	もやしのおかかあえ	★かつおぶし			★もやし ★きゅうり		しお しょうゆ		
13 (月)	-	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 さやいんげん	ごぼう	さとう			しょうゆ みりん
14 (火)	-	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きます。	
	-	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
15 (水)	-	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
16 (木)	-	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 ★さとう			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 とうはんジャン さけ しょうゆ
	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 こしょう
17 (金)	-	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	フランクフルトやサラダは、パンにはさんでもおいしく食べられます。	
	-	パン				★パン				
	②	フランクフルト	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
20 (月)	-	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	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(ひとり2こ)	しゅうまい							
	③	やさしいしおこんがあえ	しおこんが			★もやし ★キャベツ	ごま			しお
21 (火)	-	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	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	🍀さわらのたつたあげ🍀	さわらの たつたあげ			こんにゃく ごぼう	さとう			だいずあぶら
	③	ごもくまめ	とりにく だいず		★にんじん	こんにゃく ごぼう	さとう			しょうゆ さけ
22 (水)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう				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	🍀しろみざかなのビュッソース🍀	しろみざかな	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	ゼリー			
23 (木)	-	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、かくし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	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 にんにく しょうが	じゃがいも			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

🎉 お祝い献立 🎉

🍀 第3日曜日は「食卓の日」
家族で食卓を囲みましょう。 🍀

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

富士宮市立学校給食センター
TEL: 0544-59-2131



おさかなの日は、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・そた	エネルギーたんぱく質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とになる食品	
			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
24 (金)	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう					富士宮の日 574 kcal 26.6 g 18.0 g 1.9 g 80.6 g 朝霧でとれたたまごを使ったあつやきたまご、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	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 ごまあぶら	しよゆ みりん
27 (月)	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう					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	★ぎゆうにゆう	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 こしよウ ブイヨン しろワイン	
	③	コールスローサラダ				★キャベツ ★きゆうり コーン		コールスロー ドレッシング		しお	
28 (火)	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう					ふるさと給食の日 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	だいずあぶら		しお	
	③	こまつなごまあえ			★こまつな ★にんじん	★キャベツ	さとう	ごま		しお しよゆ	
30 (木)	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう					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	しよが にんにく たけのこ ★もやし	さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら		さけ しよゆ 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								
①	チンゲンサイのスープ	ハム ★どうふ		★チンゲンサイ ★にんじん	たけのこ きくらげ ★ねががねぎ			こんごうけずりぶし さけ しお こしよウ ケイトン しよゆ			

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～

朝、おなかの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**で **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勉強することができます。

★マークはしよおかけんないさん、★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。