

※ 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

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       | 食券番号 | こんだてめい          | はたらき               |                       |                     |                                    | 調味料・その他  | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩<br>炭水化物 | みなさんへの<br>ひとこと                    |  |   |
|-----------|------|-----------------|--------------------|-----------------------|---------------------|------------------------------------|----------|------------------------------------|-----------------------------------|--|---|
|           |      |                 | おもに体をつくる<br>もとなる食品 | おもに体の調子を整える<br>もとなる食品 | おもにエネルギーの<br>もとなる食品 |                                    |          |                                    |                                   |  |   |
|           |      |                 | たんぱく質              | 無機質                   | カロテン                | ビタミンC<br>食物繊維                      | 炭水化物     | 脂質                                 |                                   |  |   |
| 10<br>(金) | -    | 牛乳              |                    | ★ぎゅうにゅう               |                     |                                    |          |                                    |                                   | 775 kcal<br>35.2 g<br>28.2 g<br>3.7 g<br>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<br>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<br>☆きゅうり                 |          | ☆ごまドレッシング                          | しお                                |  |   |
| 13<br>(月) | -    | 牛乳              |                    | ★ぎゅうにゅう               |                     |                                    |          |                                    |                                   | 686 kcal<br>24.3 g<br>22.9 g<br>2.1 g<br>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<br>(火) | -    | 牛乳              |                    | ★ぎゅうにゅう               |                     |                                    |          |                                    |                                   | 705 kcal<br>29.9 g<br>17.9 g<br>2.7 g<br>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<br>☆とうふ   |                       |                     | にんにく しょうが<br>たけのこ きくらげ<br>☆ねぶかねぎ   | さとう でんぶん | あぶら<br>ごまあぶら                       | トウバンジャン さけ しょうゆ<br>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<br>ごまあぶら                        | しお す しょうゆ                         |  |   |
| 15<br>(水) | -    | 牛乳              |                    | ★ぎゅうにゅう               |                     |                                    |          |                                    |                                   | 782 kcal<br>31.3 g<br>29.4 g<br>3.1 g<br>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<br>(木) | -    | 牛乳              |                    | ★ぎゅうにゅう               |                     |                                    |          |                                    |                                   | 771 kcal<br>28.6 g<br>24.5 g<br>2.4 g<br>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                          | でんぶん さとう | ごま                                 | しょうゆ さけ                           |  |   |
|           | ③    | 即席漬け            |                    |                       |                     | ☆キャベツ<br>☆きゅうり だいこん                |          |                                    | しお                                |  |   |
| 17<br>(金) | -    | 牛乳              |                    | ★ぎゅうにゅう               |                     |                                    |          |                                    |                                   | 755 kcal<br>32.6 g<br>25.3 g<br>2.3 g<br>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<br>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 こんにやく ちまき<br>しいたけ            | さとう      | あぶら                                | しょうゆ さけ                           |  |   |
| 20<br>(月) | -    | 牛乳              |                    | ★ぎゅうにゅう               |                     |                                    |          |                                    |                                   | 752 kcal<br>34.3 g<br>28.0 g<br>3.5 g<br>96.5 g  | 第3日曜日は「食卓の日」家族で食卓を囲みましょう。                             |
|           | -    | 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<br>ウスターソース         |  |   |
|           | ③    | フレンチサラダ         |                    |                       | ☆にんじん               | ☆キャベツ<br>☆きゅうり                     |          | ☆ごまドレッシング                          | しお                                |  |   |
| 21<br>(火) | -    | 牛乳              |                    | ★ぎゅうにゅう               |                     |                                    |          |                                    |                                   | 710 kcal<br>29.4 g<br>14.7 g<br>2.2 g<br>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 しょうゆ                           |  |   |
|           | ③    | 野菜の塩昆布和え        | しおこんぶ              |                       |                     | ☆もやし ☆キャベツ                         |          |                                    | しお                                |  |   |
| 22<br>(水) | -    | 牛乳              |                    | ★ぎゅうにゅう               |                     |                                    |          |                                    |                                   | 722 kcal<br>31.5 g<br>20.3 g<br>2.3 g<br>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               | こんにやく<br>★たけのこ                     | さとう      | あぶら ごま<br>ごまあぶら                    | しょうゆ みりん                          |  |   |
| 23<br>(木) | -    | 牛乳              |                    | ★ぎゅうにゅう               |                     |                                    |          |                                    |                                   | 708 kcal<br>34.0 g<br>18.8 g<br>3.1 g<br>106.4 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    | 白身魚のピザソーススライス   | しろみさかな             | チーズ                   | トマト バジル             | たまねぎ にんにく<br>マッシュルーム               | さとう      |                                    | ウスターソース こしょう<br>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<br>パインシロップづけ<br>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

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               |         |                           |                      |                     |              | 調味料・その他  | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩<br>炭水化物 | みなさんへの<br>ひとこと                                   |   |
|-----------|------|------------------|--------------------|---------|---------------------------|----------------------|---------------------|--------------|--|------------------------------------|--|---|
|           |      |                  | おもに体をつくる<br>もとなる食品 |         | おもに体の調子を整える<br>もとなる食品     |                      | おもにエネルギーの<br>もとなる食品 |              |  |                                    |  |   |
|           |      |                  | たんぱく質              | 無機質     | カロテン                      | ビタミンC<br>食物繊維        | 炭水化物                | 脂質           |  |                                    |  |   |
| 24<br>(金) | -    | 牛乳               |                    | ★ぎゅうにゅう |                           |                      |                     |              |  |                                    | 778 kcal<br>29.9 g<br>17.8 g<br>2.7 g<br>131.6 g | 給食のカレーには、<br>かくし味にチャツネや<br>ソースを入れていま<br>す。                      |
|           | -    | 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<br>トマト              | たまねぎ<br>しょうが<br>にんにく | じゃがいも<br>カレールウ      | あぶら          | しお<br>こしょう<br>カレー<br>あかワイン<br>ちゅうのうソース<br>チャツネ |                                    |  |   |
| 27<br>(月) | -    | 牛乳               |                    | ★ぎゅうにゅう |                           |                      |                     |              |  |                                    | 670 kcal<br>32.0 g<br>15.8 g<br>2.3 g<br>104.2 g | チンジャオロースは、<br>3色のピーマンを使<br>い、いろどりよく仕上<br>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<br>あかピーマン<br>きピーマン | しょうが<br>たけのこ<br>☆もやし | にんにく                | あぶら<br>ごまあぶら | さけ<br>しょうゆ<br>オイスターソース                         |                                    |  |   |
| 28<br>(火) | -    | 牛乳               |                    | ★ぎゅうにゅう |                           |                      |                     |              |  |                                    | 774 kcal<br>28.9 g<br>28.3 g<br>3.0 g<br>109.0 g | 手作りのホワイトル<br>ウは、調理員さんが<br>時間と心をこめてつ<br>くってくれるので、や<br>さいい味がしますね。 |
|           | -    | パン               |                    |         |                           |                      | ☆パン                 |              |  |                                    |  |   |
|           | ①    | かぼちやのシチュー        | とりにく               | ★ぎゅうにゅう | かぼちや                      | たまねぎ                 |                     | こむぎこ         | あぶら<br>バター<br>なまクリーム                           | しお<br>こしょう<br>フイオン<br>しろワイン        |  |   |
| 30<br>(木) | -    | 牛乳               |                    | ★ぎゅうにゅう |                           |                      |                     |              |  |                                    | 779 kcal<br>28.7 g<br>19.7 g<br>3.2 g<br>128.2 g | 静岡県産の郷土料理、<br>黒はんぺんのお茶揚<br>げです。衣には、富<br>士宮でとれたお茶を<br>使用しています。   |
|           | -    | 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                                 |  |   |

ふるさと給食の日

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、  
脳を自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  
途切れずしっかり勉強する  
ことができます。

★マークは静岡県産、★マークは富士宮産の食材を使用する予定です。