

※ 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 ※

進学・進級の季節です。新入生も食べやすいように献立を工夫しました。また、献立を通じて春を感じられるように、食材や、彩りを意識しました。

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

🍀 さかなの日は、ほねにきをつけて、よくかんで食べましょう 🍀

富士宮市立学校給食センター
TEL: 0544-59-2131



日曜日	食番号	こんだてめい	はたらき				エネルギー たんぱく質 しつ しょくえん たんすいかぶつ	みなさんへの ひとこと				
			おもとに体をつくる もとになる食品	おもとに体の調子を整える もとになる食品	おもとにエネルギーの もとになる食品	ちようみりよう・そのた						
			たんぱくしつ	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				
10 (金)			きゅうしよくはありません									
13 (月)	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう						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 ★きゆうり			ゴマドレッシング しお			
14 (火)	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう						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 ★きゆうり ★だいこん			しお			
15 (水)	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう						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 ★きゆうり		はるさめ さとう ごま ごまあぶら	しお す しょうゆ			
16 (木)	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう						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 しょうゆ しょうゆ			
17 (金)	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう						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	やさいのしおこんぶあえ					★もやし ★キャベツ		ごま しお			
20 (月)	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう						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						だいたあぶら			
	③	ごもくまめ	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			
21 (火)	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう						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 ★きゆうり			フルドレッシング しお			
22 (水)	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう						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 カレールー	あぶら しお しょうゆ カレー あかワイン ちゆうのうソース チャツネ			
	③	かいそうサラダ		わかめ		★きゆうり コーン			しお あおじそドレッシング			
23 (木)	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう						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	しょうゆ みりん			

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 ※

進学・進級の季節です。新入生も食べやすいように献立を工夫しました。また、献立を通じて春を感じられるように、食材や、彩りを意識しました。

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

🍀 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	食卓番号	こんだてめい	はたらき					ちょうりみりょう・その他	エネルギー たんぱく質 しじょう 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				しじょう	
24 (金)	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう						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	★しるみざかなのどろソース(カブやき)	しるみざかな	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 パインシロップづけ ももシロップづけ	ゼリー					
27 (月)	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう						570 kcal 20.6 g 16.6 g 2.1 g 90.3 g	静岡県産の郷土料理、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						
	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	あぶら ごまあぶら			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)	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 ケイトンタン しょうゆ		

ふるさと給食の日

きゅうしよくはありません

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
きも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、脳のうを目覚めさせ体が
活動かつどうを開始かいしします。



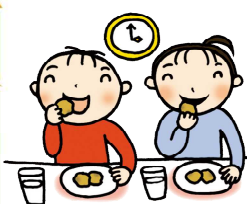
つぎの日もあさ朝ごはんをしっかり
食べるために、夜ふかしや
寝る前の間食をつつむこと
ができます。



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
登校とうこうができます。



じかん 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
量をりょうを考えてとるよう
になります。



お昼ひるの給食まで
集中力と体力が
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。

★マークはしよくえんがないさん、★マークはふじのみやさんのしよくえんをしようするよていです。