

令和 2 年度 4 月分学校給食献立予定表

Bコース

※ 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 ※

富士宮市立学校給食センター
TEL: 0544-59-2131



給食配膳例を必ず確認してから配膳しましょう。

日 曜日	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 しじょう しょくえん	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	むきしつ	カロテン	ビタミンC 食物せんい	たんすいかぶつ			
9 (木)	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						給食の前には、しっかりと手を洗いましたか。パンの日は、パンを直接手にもって食べるので、手の洗い方に特に気を付けるようにしましょう。
	パン					★パン		590 kcal 25.9 g 23.6 g 2.5 g	
	にくだんごのトマトソースかけ 2こ	にくだんご			オニオンソテー	さとう	だいずあぶら トマトケチャップ あかワイン トマトピューレー トマトフォンデュ		
	やさいとツナのドレッシングあえ	まぐろあぶらづけ		★にんじん	きゅうり コーン	さとう	サラダあぶら しお す こしょう		
はるキャベツのスープ	とりにく		にんじん パセリ	たまねぎ ★キャベツ		こんごうけずりぶし しお パイオン しるワイン こしょう			
10 (金)	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					603 kcal 28.9 g 16.2 g 2.8 g	鶏肉は給食センターで朝からたれに漬け込み、オープンで焼いています。
	ごはん					★ごはん			
	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		
	きんぴらごぼう	さつまあげ		にんじん いんげん	こんにやく ごぼう	さとう	こめあぶら しょうゆ		
あつあげのみそしる	あつあげ みそ		★はねぎ	たまねぎ しめじ			いりこだし		
13 (月)	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					652 kcal 34.1 g 15.2 g 2.3 g	ごはんは左、煮物は右、おかずは真ん中。毎日正しく食器を並べていますか。
	ごはん					★ごはん			
	しんじゃがいものうまに	☆ぶたにく あげボール		にんじん	たまねぎ しらたき グリーンピース	じゃがいも さとう	こんごうけずりぶし さけ しょうゆ		
	さけのしおやき	しおざけ							
やさいのごまあえ	骨に注意しましょう。		★こまつな にんじん	☆もやし ★キャベツ	さとう	ごま	しお しょうゆ		
14 (火)	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					615 kcal 27.7 g 22.3 g 3.4 g	魚のフライは骨を見つけないので、よく噛んで骨に注意して食べましょう。
	パン	骨に注意しましょう。				★パン			
	しろみぎかなのフライ	ホキフライ					だいずあぶら		
	ウインナーとコーンのソテー	ウインナー		えだめ	コーン		こめあぶら しお こしょう しょうゆ		
	オニオンスープ	とりにく		にんじん パセリ	オニオンソテー たまねぎ セロリ	じゃがいも	オリーブオイル こんごうけずりぶし パイオン しお こしょう		
ちゅうのうソース							ちゅうのうソース		
15 (水)	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					613 kcal 30.0 g 15.5 g 3.1 g	豚肉に含まれるビタミンB1は、体を疲れにくくするはたらきがあります。
	ごはん	1,2年 1枚 その他 2枚				★ごはん			
	ぶたにくのしょうがやき	☆ぶたにく			しょうが	さとう	しょうゆ さけ みりん		
	やさいのわふうサラダ			にんじん	★キャベツ ☆もやし		わふうドレッシング しお		
たまねぎとだいこんのみそしる	あぶらあげ みそ		★はねぎ	だいこん たまねぎ	じゃがいも		いりこだし		
16 (木)	ぎゅうにゅう	骨に注意しましょう。	★ぎゅうにゅう					668 kcal 28.5 g 19.6 g 2.3 g	入学・進級のお祝い献立です。春が旬の鰯を使いました。先生や友達とおいしく楽しく味わいましょう。
	ごはん					★ごはん			
	さわらのごまみそだれかけ	さわら みそ				さとう	すりごま みりん さけ		
	キャベツとちくわのあえもの	ちくわ	旬の食材 さわら	★こまつな にんじん	★キャベツ		しお しょうゆ		
	とうふのすましじる	とうふ	わかめ	みつば	えのきたけ		だしこんぶ かつおぶし うすくちしょうゆ さけ みりん しお		
おいおいデザート						おいおいデザート			
17 (金)	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					623 kcal 26.0 g 26.0 g 2.8 g	人気の洋食です。盛り付け方を覚えましょう。おかずの皿にはハンバーグを手前、和え物を奥に盛り付けます。
	まるパン					★パン			
	ハンバーグデミグラスソースかけ	ハンバーグ			オニオンソテー ★マッシュルーム		あかワイン デミグラスソース トマトケチャップ さとう ちゅうのうソース		
	やさいのごまドレッシングあえ				★キャベツ きゅうり		ごまドレッシング しお		
ベーコンとやさいのスープ	ベーコン		にんじん ★こまつな	たまねぎ	じゃがいも	こんごうけずりぶし しるワイン パイオン しお こしょう			
20 (月)	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					667 kcal 30.9 g 18.1 g 2.3 g	沢煮鮎の沢煮とは、根菜類の細切りや肉など、たくさん材料を使って煮た料理のことを言います。
	ごはん					★ごはん			
	とりにくのからあげ 2こ	とりにく			しょうが にんにく	でんぶ	だいずあぶら しょうゆ さけ		
	ひじきとだいずのもの	みずくだいず	☆ひじき	にんじん えだめ	こんにやく	さとう	しょうゆ		
さわにわん	☆ぶたにく		にんじん ★はねぎ	だいこん たけのこ ごぼう ほししいたけ		だしこんぶ みりん こんごうけずりぶし さけ しお しょうゆ			

★マークはしじょうおかけんないさん、★マークはふじのみやさんのしじょうざいをしじょうするよていです。

令和 2 年度 4 月分学校給食献立予定表

Bコース

※ 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 ※

富士宮市立学校給食センター
TEL: 0544-59-2131

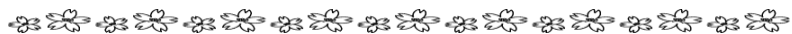


給食配膳例を必ず確認してから配膳しましょう。

日曜日	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 しじょう しょくえん	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																																																																																																																																																																																																																												
21 (火)	ぎゅうにゆう		★ぎゅうにゆう						591 kcal 21.5 g 15.4 g 2.3 g	深皿にご飯をよそい、カレーをかけて食べることができます。																																																																																																																																																																																																																									
	むぎごはん					★むぎごはん																																																																																																																																																																																																																													
	ポークカレー	★ぶたにく	だっしふんにゆう	にんじん トマト	にんにく たまねぎ しょうが	じゃがいも カレールー	こめあぶら	あかワイン しお こしょう チャツネ ちゅうのソース																																																																																																																																																																																																																											
	かいそうサラダ		かいそう		きゅうり コーン			しお ソイルあおじそドレッシング																																																																																																																																																																																																																											
	オレンジ				オレンジ						22 (水)	ぎゅうにゆう		★ぎゅうにゆう					689 kcal 33.0 g 27.6 g 2.5 g	旬の野菜をたくさん使用したクリームシチューです。春野菜から栄養をたっぷりもらいましょう。	パン					★パン		とりにくのこうそうやき	とりにく		バジル パセリ	にんにく		オリーブオイル	しろワイン しお こしょう コンソメ	コールスローサラダ	旬の食材 アスパラガス	旬の食材 かぶ	★キャベツ きゅうり コーン	旬の食材 新じゃが芋		コールスロー ドレッシング	しお	23 (木)	ぎゅうにゆう		★ぎゅうにゆう					611 kcal 26.9 g 16.5 g 2.7 g	今日は富士宮の食材がたくさん使われています。★がいくつあるか、数えてみましょう。	ごはん(うみやーこめ)				旬の食材 だけのご	★ごはん		あつやきたまご	★あつやきたまご						たけのこのおかか	★かつおけずりぶし		にんじん	★たけのこ こんにやく			こんごうけずりぶし さとう しょうゆ	みやじる	★ぶたにく ★とうふ みそ		にんじん ★はねぎ	だいこん	じゃがいも		いりこだし	のりのつくだに		★のりのつくだに						24 (金)	ぎゅうにゆう		★ぎゅうにゆう					582 kcal 20.4 g 17.3 g 2.8 g	妻ご飯は、大麦が入ることで、食物繊維を手軽に摂取することができます。	むぎごはん					★むぎごはん		はるまき	はるまき					だいずあぶら	はるさめサラダ			にんじん	きゅうり	はるさめ	ごまあぶら	しお しょうゆ からし さとう す	わかめスープ	★とうふ ハム	わかめ		たまねぎ たけのこ もやし ねぶかねぎ			さけ みりん タンサイフ ケイトンタン しょうゆ しお こしょう	27 (月)	ぎゅうにゆう		★ぎゅうにゆう					612 kcal 33.0 g 20.5 g 2.2 g	カップ焼きは、一つずつセンターで手作りしました。大きなオープンで、こんがり焼いています。	パン					★パン		さけのチーズマヨネーズカップやき	さけ	チーズ	にんじん パセリ	たまねぎ		マヨネーズ	しょうゆ こしょう しお	フルーツミックス				フルーツミックス	旬の食材 セロリ			28 (火)	ぎゅうにゆう		★ぎゅうにゆう					668 kcal 30.5 g 20.4 g 2.3 g	ふるさと給食の日です。★(富士宮産)や☆(静岡県内産)の食材がいくつあるか、数えてみましょう！	ごはん					★ごはん		ぶたたまごとじ	★ぶたにく ★たまご		★はねぎ	たまねぎ しめじ しらたき	じゃがいも さとう でんぶ		こんごうけずりぶし さけ しょうゆ	くろはんぺんのおちゃフライ	★くろはんぺん おちゃフライ					だいずあぶら		30 (木)	ぎゅうにゆう		★ぎゅうにゆう					647 kcal 30.1 g 21.6 g 1.8 g	食器やトレイに、食べものがついていないか確認しましょう。きれいに返してくれるとうれしいです。	ごはん					★ごはん		さばのしおやき	しおさば							きりぼしだいこんのもの	あぶらあげ		にんじん	ほしいたけ きりぼしだいこん
22 (水)	ぎゅうにゆう		★ぎゅうにゆう					689 kcal 33.0 g 27.6 g 2.5 g	旬の野菜をたくさん使用したクリームシチューです。春野菜から栄養をたっぷりもらいましょう。																																																																																																																																																																																																																										
	パン					★パン																																																																																																																																																																																																																													
	とりにくのこうそうやき	とりにく		バジル パセリ	にんにく		オリーブオイル			しろワイン しお こしょう コンソメ																																																																																																																																																																																																																									
	コールスローサラダ	旬の食材 アスパラガス	旬の食材 かぶ	★キャベツ きゅうり コーン	旬の食材 新じゃが芋		コールスロー ドレッシング			しお	23 (木)	ぎゅうにゆう		★ぎゅうにゆう					611 kcal 26.9 g 16.5 g 2.7 g	今日は富士宮の食材がたくさん使われています。★がいくつあるか、数えてみましょう。	ごはん(うみやーこめ)				旬の食材 だけのご	★ごはん		あつやきたまご	★あつやきたまご						たけのこのおかか	★かつおけずりぶし		にんじん	★たけのこ こんにやく			こんごうけずりぶし さとう しょうゆ	みやじる		★ぶたにく ★とうふ みそ		にんじん ★はねぎ	だいこん	じゃがいも		いりこだし			のりのつくだに		★のりのつくだに						24 (金)	ぎゅうにゆう		★ぎゅうにゆう					582 kcal 20.4 g 17.3 g 2.8 g	妻ご飯は、大麦が入ることで、食物繊維を手軽に摂取することができます。	むぎごはん					★むぎごはん		はるまき	はるまき					だいずあぶら	はるさめサラダ			にんじん	きゅうり	はるさめ		ごまあぶら	しお しょうゆ からし さとう す	わかめスープ	★とうふ ハム	わかめ		たまねぎ たけのこ もやし ねぶかねぎ					さけ みりん タンサイフ ケイトンタン しょうゆ しお こしょう	27 (月)	ぎゅうにゆう		★ぎゅうにゆう					612 kcal 33.0 g 20.5 g 2.2 g	カップ焼きは、一つずつセンターで手作りしました。大きなオープンで、こんがり焼いています。	パン					★パン		さけのチーズマヨネーズカップやき	さけ	チーズ	にんじん パセリ	たまねぎ		マヨネーズ	しょうゆ こしょう しお	フルーツミックス				フルーツミックス	旬の食材 セロリ			28 (火)	ぎゅうにゆう		★ぎゅうにゆう					668 kcal 30.5 g 20.4 g 2.3 g	ふるさと給食の日です。★(富士宮産)や☆(静岡県内産)の食材がいくつあるか、数えてみましょう！	ごはん					★ごはん		ぶたたまごとじ	★ぶたにく ★たまご		★はねぎ	たまねぎ しめじ しらたき	じゃがいも さとう でんぶ		こんごうけずりぶし さけ しょうゆ	くろはんぺんのおちゃフライ	★くろはんぺん おちゃフライ					だいずあぶら		30 (木)	ぎゅうにゆう		★ぎゅうにゆう					647 kcal 30.1 g 21.6 g 1.8 g	食器やトレイに、食べものがついていないか確認しましょう。きれいに返してくれるとうれしいです。	ごはん					★ごはん		さばのしおやき	しおさば							きりぼしだいこんのもの	あぶらあげ		にんじん	ほしいたけ きりぼしだいこん		こめあぶら	さけ しょうゆ さとう																								
23 (木)	ぎゅうにゆう		★ぎゅうにゆう					611 kcal 26.9 g 16.5 g 2.7 g	今日は富士宮の食材がたくさん使われています。★がいくつあるか、数えてみましょう。																																																																																																																																																																																																																										
	ごはん(うみやーこめ)				旬の食材 だけのご	★ごはん																																																																																																																																																																																																																													
	あつやきたまご	★あつやきたまご																																																																																																																																																																																																																																	
	たけのこのおかか	★かつおけずりぶし		にんじん	★たけのこ こんにやく					こんごうけずりぶし さとう しょうゆ																																																																																																																																																																																																																									
	みやじる	★ぶたにく ★とうふ みそ		にんじん ★はねぎ	だいこん	じゃがいも				いりこだし																																																																																																																																																																																																																									
	のりのつくだに		★のりのつくだに								24 (金)	ぎゅうにゆう		★ぎゅうにゆう					582 kcal 20.4 g 17.3 g 2.8 g	妻ご飯は、大麦が入ることで、食物繊維を手軽に摂取することができます。	むぎごはん					★むぎごはん		はるまき	はるまき					だいずあぶら	はるさめサラダ			にんじん	きゅうり	はるさめ	ごまあぶら	しお しょうゆ からし さとう す	わかめスープ	★とうふ ハム	わかめ		たまねぎ たけのこ もやし ねぶかねぎ			さけ みりん タンサイフ ケイトンタン しょうゆ しお こしょう	27 (月)	ぎゅうにゆう		★ぎゅうにゆう					612 kcal 33.0 g 20.5 g 2.2 g	カップ焼きは、一つずつセンターで手作りしました。大きなオープンで、こんがり焼いています。	パン					★パン		さけのチーズマヨネーズカップやき	さけ	チーズ	にんじん パセリ	たまねぎ		マヨネーズ	しょうゆ こしょう しお	フルーツミックス				フルーツミックス	旬の食材 セロリ			28 (火)	ぎゅうにゆう		★ぎゅうにゆう					668 kcal 30.5 g 20.4 g 2.3 g	ふるさと給食の日です。★(富士宮産)や☆(静岡県内産)の食材がいくつあるか、数えてみましょう！	ごはん					★ごはん		ぶたたまごとじ	★ぶたにく ★たまご		★はねぎ	たまねぎ しめじ しらたき	じゃがいも さとう でんぶ		こんごうけずりぶし さけ しょうゆ	くろはんぺんのおちゃフライ	★くろはんぺん おちゃフライ					だいずあぶら		30 (木)	ぎゅうにゆう		★ぎゅうにゆう					647 kcal 30.1 g 21.6 g 1.8 g	食器やトレイに、食べものがついていないか確認しましょう。きれいに返してくれるとうれしいです。	ごはん					★ごはん		さばのしおやき	しおさば							きりぼしだいこんのもの	あぶらあげ		にんじん	ほしいたけ きりぼしだいこん		こめあぶら	さけ しょうゆ さとう																																																																														
24 (金)	ぎゅうにゆう		★ぎゅうにゆう					582 kcal 20.4 g 17.3 g 2.8 g	妻ご飯は、大麦が入ることで、食物繊維を手軽に摂取することができます。																																																																																																																																																																																																																										
	むぎごはん					★むぎごはん																																																																																																																																																																																																																													
	はるまき	はるまき					だいずあぶら																																																																																																																																																																																																																												
	はるさめサラダ			にんじん	きゅうり	はるさめ	ごまあぶら			しお しょうゆ からし さとう す																																																																																																																																																																																																																									
	わかめスープ	★とうふ ハム	わかめ		たまねぎ たけのこ もやし ねぶかねぎ					さけ みりん タンサイフ ケイトンタン しょうゆ しお こしょう	27 (月)	ぎゅうにゆう		★ぎゅうにゆう					612 kcal 33.0 g 20.5 g 2.2 g	カップ焼きは、一つずつセンターで手作りしました。大きなオープンで、こんがり焼いています。	パン					★パン		さけのチーズマヨネーズカップやき	さけ	チーズ	にんじん パセリ	たまねぎ		マヨネーズ	しょうゆ こしょう しお	フルーツミックス				フルーツミックス	旬の食材 セロリ			28 (火)	ぎゅうにゆう		★ぎゅうにゆう					668 kcal 30.5 g 20.4 g 2.3 g	ふるさと給食の日です。★(富士宮産)や☆(静岡県内産)の食材がいくつあるか、数えてみましょう！	ごはん					★ごはん		ぶたたまごとじ	★ぶたにく ★たまご		★はねぎ	たまねぎ しめじ しらたき	じゃがいも さとう でんぶ		こんごうけずりぶし さけ しょうゆ	くろはんぺんのおちゃフライ	★くろはんぺん おちゃフライ					だいずあぶら		30 (木)	ぎゅうにゆう		★ぎゅうにゆう					647 kcal 30.1 g 21.6 g 1.8 g	食器やトレイに、食べものがついていないか確認しましょう。きれいに返してくれるとうれしいです。	ごはん					★ごはん		さばのしおやき	しおさば							きりぼしだいこんのもの	あぶらあげ		にんじん	ほしいたけ きりぼしだいこん		こめあぶら	さけ しょうゆ さとう																																																																																																																						
27 (月)	ぎゅうにゆう		★ぎゅうにゆう					612 kcal 33.0 g 20.5 g 2.2 g	カップ焼きは、一つずつセンターで手作りしました。大きなオープンで、こんがり焼いています。																																																																																																																																																																																																																										
	パン					★パン																																																																																																																																																																																																																													
	さけのチーズマヨネーズカップやき	さけ	チーズ	にんじん パセリ	たまねぎ		マヨネーズ			しょうゆ こしょう しお																																																																																																																																																																																																																									
	フルーツミックス				フルーツミックス	旬の食材 セロリ					28 (火)	ぎゅうにゆう		★ぎゅうにゆう					668 kcal 30.5 g 20.4 g 2.3 g	ふるさと給食の日です。★(富士宮産)や☆(静岡県内産)の食材がいくつあるか、数えてみましょう！	ごはん					★ごはん		ぶたたまごとじ	★ぶたにく ★たまご		★はねぎ	たまねぎ しめじ しらたき	じゃがいも さとう でんぶ		こんごうけずりぶし さけ しょうゆ	くろはんぺんのおちゃフライ	★くろはんぺん おちゃフライ					だいずあぶら		30 (木)	ぎゅうにゆう		★ぎゅうにゆう					647 kcal 30.1 g 21.6 g 1.8 g	食器やトレイに、食べものがついていないか確認しましょう。きれいに返してくれるとうれしいです。	ごはん					★ごはん		さばのしおやき	しおさば							きりぼしだいこんのもの	あぶらあげ		にんじん	ほしいたけ きりぼしだいこん		こめあぶら	さけ しょうゆ さとう																																																																																																																																																							
28 (火)	ぎゅうにゆう		★ぎゅうにゆう					668 kcal 30.5 g 20.4 g 2.3 g	ふるさと給食の日です。★(富士宮産)や☆(静岡県内産)の食材がいくつあるか、数えてみましょう！																																																																																																																																																																																																																										
	ごはん					★ごはん																																																																																																																																																																																																																													
	ぶたたまごとじ	★ぶたにく ★たまご		★はねぎ	たまねぎ しめじ しらたき	じゃがいも さとう でんぶ				こんごうけずりぶし さけ しょうゆ																																																																																																																																																																																																																									
	くろはんぺんのおちゃフライ	★くろはんぺん おちゃフライ					だいずあぶら				30 (木)	ぎゅうにゆう		★ぎゅうにゆう					647 kcal 30.1 g 21.6 g 1.8 g	食器やトレイに、食べものがついていないか確認しましょう。きれいに返してくれるとうれしいです。	ごはん					★ごはん		さばのしおやき	しおさば							きりぼしだいこんのもの	あぶらあげ		にんじん	ほしいたけ きりぼしだいこん		こめあぶら	さけ しょうゆ さとう																																																																																																																																																																																								
30 (木)	ぎゅうにゆう		★ぎゅうにゆう					647 kcal 30.1 g 21.6 g 1.8 g	食器やトレイに、食べものがついていないか確認しましょう。きれいに返してくれるとうれしいです。																																																																																																																																																																																																																										
	ごはん					★ごはん																																																																																																																																																																																																																													
	さばのしおやき	しおさば																																																																																																																																																																																																																																	
	きりぼしだいこんのもの	あぶらあげ		にんじん	ほしいたけ きりぼしだいこん		こめあぶら			さけ しょうゆ さとう																																																																																																																																																																																																																									



新年度の給食がスタートしました。学校給食センターでは今年度も安全、安心でおいしい給食をみなさんにお届けします。給食をとおして、食べ物の栄養や食文化、食事のマナーや感謝の気持ちなどを学びながら、楽しい時間を過ごしましょう。



★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ょくざいをしようするよていです。