

令和 2 年度 4 月分学校給食献立予定表

中コース

※ 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						調味料・その他	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	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	無機質	カロテン	ビタミンC 食物繊維	炭水化物	脂質				
9 (木)	牛乳		★ぎゅうにゅう						768 kcal 39.6 g 16.7 g 2.8 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。	
	ご飯					★ごはん					
	新じゃがいものうま煮	☆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			
	鮭の塩焼き	しおざけ									
野菜のごま和え	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			
10 (金)	牛乳		★ぎゅうにゅう						811 kcal 34.0 g 31.1 g 3.6 g	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					
	肉団子のトマトソースかけ 3個	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			
	野菜とツナのドレッシング和え	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
春キャベツのスープ	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 ブイオン しるワイン こしょう			
13 (月)	牛乳		★ぎゅうにゅう						779 kcal 37.2 g 18.8 g 3.4 g	鶏肉は給食センターで朝からたれに漬け込み、オーブンで焼いています。	
	ご飯					★ごはん					
	鶏肉の照り焼き 2個	とりにく					さとう	しょうゆ みりん さけ			
	金平ごぼう	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
厚揚げのみそ汁	あつあげ みそ		★はねぎ	たまねぎ しめじ				いりこだし			
14 (火)	牛乳	骨に注意しましょう。		★ぎゅうにゅう					755 kcal 32.7 g 23.0 g 2.5 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。	
	ご飯					★ごはん					
	鰯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
	キャベツと竹輪の和え物	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
	とうふのすまし汁	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
お祝いデザート							おいわいデザート				
15 (水)	牛乳	骨に注意しましょう。		★ぎゅうにゅう					813 kcal 34.7 g 26.7 g 4.2 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					☆パン					
	白身魚のフライ	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		えだまめ	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 ブイオン しお こしょう
中濃ソース								ちゅうのうソース			
16 (木)	牛乳		★ぎゅうにゅう						743 kcal 36.6 g 17.7 g 3.6 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。	
	ご飯					★ごはん					
	豚肉のしょうが焼き 2枚	☆ぶたにく			しょうが		さとう	しょうゆ さけ みりん			
	野菜の和風サラダ			にんじん	★キャベツ ☆もやし			わふうドレッシング			しお
玉ねぎと大根のみそ汁	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			
17 (金)	牛乳		★ぎゅうにゅう						785 kcal 26.1 g 17.4 g 2.6 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。	
	麦ご飯					☆むぎごはん					
	ポークカレー	☆ぶたにく	だっしふんにゅう	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 ちゅうのうソース			
	海そうサラダ		かいそう		きゅうり コーン			しお ノンオイルあおじドレッシング			
オレンジ				オレンジ							
20 (月)	牛乳		★ぎゅうにゅう						799 kcal 36.2 g 28.0 g 3.8 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。	
	丸パン					☆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			
	野菜のごまドレッシング和え				★キャベツ きゅうり			ごまドレッシング			しお
ベーコンと野菜のスープ	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 ブイオン しお こしょう			

☆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。

令和 2 年度 4 月分学校給食献立予定表

中コース

※ 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

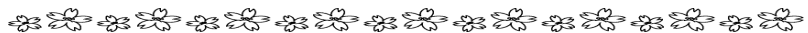
給食配膳例を必ず確認してから配膳しましょう。



日曜日	こんだてめい	はたらき						調味料・その他	エネルギーたんぱく質脂質食塩	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のになる食品				
		たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC 食物繊維	炭水化物	脂質			
21 (火)	牛乳		★ぎゅうにゅう						756 kcal 35.1 g 19.0 g 2.6 g	沢煮椀の沢煮とは、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。
	ご飯					★ごはん				
	鶏肉のから揚げ 2個	とりにく			しょうが にんにく	でんぷん	だいたいぶら	しょうゆ さけ		
	ひじきと大豆の煮物	みずのだいず	☆ひじき	にんじん えだまめ	こんにやく		さとう	しょうゆ		
沢煮椀	☆ぶたにく		にんじん ★はねぎ	だいこん たけのこ ★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			
22 (水)	牛乳		★ぎゅうにゅう						747 kcal 25.4 g 21.2 g 2.8 g	麦ご飯は、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。
	麦ご飯					☆むぎごはん				
	春巻き	はるまき					だいたいぶら			
	春雨サラダ			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		
わかめスープ	☆どうふ ハム	わかめ		たまねぎ たけのこ もやし ねぶかかねぎ			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			
23 (木)	牛乳		★ぎゅうにゅう						888 kcal 42.5 g 32.9 g 3.3 g	旬の野菜をたくさん使っ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				
	鶏肉の香草焼き 2枚	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	★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		
春野菜のクリームシチュー	ベーコン	だしふんにゅう ★ぎゅうにゅう	アスパラガス にんじん ★かぶのは	★かぶ たまねぎ		じゃがいも シチュールウ ホワイトルウ	こめあぶら なまクリーム	しお こしょう しろワイン ブイヨン		
24 (金)	牛乳		★ぎゅうにゅう						781 kcal 33.4 g 22.1 g 3.4 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。
	ご飯(宮米)					★ごはん				
	厚焼き玉子 2個	★あつやきたまご			旬の食材 たけのこ					
	たけのこのおかか煮	☆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		
宮汁	★ぶたにく ☆どうふ みそ		にんじん ★はねぎ	だいこん		じゃがいも	いりこだし			
のりの佃煮		☆のりのつくだに								
27 (月)	牛乳		★ぎゅうにゅう						770 kcal 34.6 g 25.0 g 2.0 g	食器やトレーに、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。
	ご飯					★ごはん				
	鯖の塩焼き	しおさば								
	切り干し大根の煮物	あぶらあげ		にんじん	ほししいたけ きりぼしだいこん		こめあぶら	さけ しょうゆ さとう		
鶏ごぼう汁	とりにく			ごぼう だいこん えのきたけ ねぶかかねぎ		じゃがいも	だしこんぶ さけ こんごうけずりぶし みりん しょうゆ しお			
28 (火)	牛乳		★ぎゅうにゅう						798 kcal 41.6 g 24.1 g 2.8 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				
	鮭のチーズマヨネーズカップ焼き	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			
ミネストローネ	とりにく みずのだいず		トマト	にんにく セロリ たまねぎ ★キャベツ		オリーブオイル	しろワイン さとう トマトピューレー ブイヨン しお こしょう			
30 (木)	牛乳		★ぎゅうにゅう						815 kcal 35.5 g 24.0 g 2.7 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！
	ご飯					★ごはん				
	豚玉子とじ煮	★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 でんぷん	こんごうけずりぶし さけ しょうゆ		
	黒はんぺんのお茶フライ 2枚	☆くろはんぺん おちゃフライ						だいたいぶら		
もやしのおかか和え	☆かつおけずりぶし			きゅうり ☆もやし			しお しょうゆ			



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、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。