

令和3年度4月分学校給食献立予定表

A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、食缶番号を必ず確認してから配膳しましょう。

日曜日	食缶番号	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よくえん	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	ししつ
8	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					564 kcal 24.9 g 15.0 g 3.0 g	学校給食では、和食献立を多く取り入れています。「和食」は健康にいい食事として世界でも認められています。	
	-	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 こんにやく	さとう	こめあぶら			しょうゆ
	①	だいこんのみそしる	☆とうふ みそ		★はねぎ	★だいこん しめじ					いりこ
9	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					636 kcal 31.6 g 14.1 g 2.9 g	みずみずしい新じゃがいもは、今の時期しか味わえないおいしい旬の食材です。	
	-	ごはん				☆ごはん					
	①	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 しょうが グリンピース	じゃがいも さとう	こめあぶら			さけ しょうゆ みりん
	②	さけのおしおやき	しおさけ								
	③	やさいのおこんぶあえ		しおこんぶ		★キャベツ ☆もやし		ごま			しお
12	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					589 kcal 25.0 g 21.5 g 2.5 g	アスパラは緑色がきれいな春野菜です。太陽に向かってぐんぐん伸びていきます。	
	-	パン				☆パン					
	②	ツナコロッケ					ツナコロッケ	だいずあぶら			
	③	きゅうりとアスパラのサラダ			アスパラガス	きゅうり コーン					イタリアンドレッシング
	①	はるキャベツのスープ	とりにく		★にんじん	たまねぎ ★キャベツ					こんごうけずりぶし プイヨン しお こしょう しるワイン
13	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					601 kcal 18.4 g 28.1 g 2.0 g	さんまは骨まで食べられるようにやわらかくしてあります。よくかんで食べましょう。	
	-	むぎごはん				☆むぎごはん					
	②	さんまのつつに	さんまつつに								
	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
	①	とんじる	☆ぶたにく ☆とうふ あぶらあげ みそ		★にんじん	ごぼう ★だいこん こんにやく しめじ ★ねぶかねぎ	じゃがいも				いりこ
14	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					614 kcal 24.3 g 18.1 g 2.1 g	入学・進級のお祝いにデザートをつけました。みんなで楽しみたいと思います。	
	-	ごはん				☆ごはん					
	②	まつかぜやき	とりにく みそ			たまねぎ しょうが	でんぶん さとう	ごま			しょうゆ さけ
	③	こまつなのじゃこあえ		☆ちりめんほし	★こまつな	★キャベツ					しお しょうゆ
	①	すましじる	とうふ	わかめ	みずな	★たけのこ えのきたけ					だしこんぶ かつおぶし さけ みりん しお しょうゆ
15	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					591 kcal 29.3 g 21.8 g 2.9 g	野菜スープは削り節のだしを使うことで、味に深みが出ます。	
	-	パン				☆パン					
	②	ホキフライ	ホキフライ					だいずあぶら			
	③	ウイナーとコーンのソテー	ウイナー		えだまめ	コーン		こめあぶら			しお こしょう しょうゆ
	①	やさいスープ	とりにく		★にんじん	セロリ たまねぎ ★キャベツ					こんごうけずりぶし プイヨン しお こしょう しょうゆ しるワイン
16	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					650 kcal 27.3 g 17.7 g 2.3 g	揚げた鶏肉とレバーを甘辛いたれで和えました。鉄分たっぷりのメニューです。	
	-	ごはん				☆ごはん					
	②	とりにくとレバーのあげに	とりにく とりレバーでんぶん つき			★ねぶかねぎ	でんぶん さとう	だいずあぶら ちよあぶら			しお こしょう さけ しょうゆ みりん
	①	さわにわん	☆ぶたにく		★にんじん ★こまつな	ごぼう ★だいこん ★たけのこ しいたけ					だしこんぶ さけ みりん しお こんごうけずりぶし しょうゆ
	③	オレンジ				オレンジ					
19	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					633 kcal 25.0 g 19.8 g 2.9 g	給食のカレーには、かくし味にケチャップやソースを入れています。ぜひ家でも試してみてください。	
	-	むぎごはん				☆むぎごはん					
	①	ポークカレー	☆ぶたにく	だしふんにゅう	★にんじん トマト	たまねぎ にんにく しょうが	じゃがいも カレールウ	こめあぶら			しお こしょう カレーこあかワイン チャツネ ちゅうのうソース
	③	かいそうサラダ		わかめ		きゅうり コーン					しお ノンオイルあじそドレッシング
	-	かたぬきチーズ		チーズ							
20	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					531 kcal 28.8 g 17.5 g 3.0 g	豚肉に多くふくまれるビタミンB1は、体の疲れをとる働きがあります。	
	-	パン				☆パン					
	②	ぶたにくのソースに	☆ぶたにく		あおピーマン トマト	たまねぎ	さとう でんぶん	こめあぶら			しお こしょう ケチャップ ちゅうのうソース あかワイン
	③	ゆでブロッコリー		ブロッコリー							しお
	①	ジュリエンスープ		ハム	★にんじん	セロリ たまねぎ ★キャベツ					こんごうけずりぶし プイヨン さけ しお こしょう
21	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					593 kcal 21.0 g 18.0 g 2.0 g	静岡県産の黒はんぺんに、富士宮のお茶が入った衣をつけて揚げました。	
	-	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 ★こまつな ★にんじん	★キャベツ	さとう	ごま			しお しょうゆ
	③	こまつなごまあえ				★キャベツ					しお しょうゆ
	①	かきたまじる	☆とうふ ★たまご	わかめ		たまねぎ えのきたけ	でんぶん				こんごうけずりぶし しょうゆ だしこんぶ さけ しお

★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。

令和3年度4月分学校給食献立予定表

A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、食缶番号を必ず確認してから配膳しましょう。

日曜日	食缶番号	こんだてめい	はたらき				ちようみりよう・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
(木)	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう					<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">富士宮の日</div>	エネルギー 593 kcal たんぱく質 24.1 g しじょう 17.3 g しょくえん 1.9 g	富士宮産のたけのこは、今の時期しか食べられない貴重な食材です。
	-	ごはん(うみやーこめ)			旬の食材 だけのこ	★ごはん					
	②	あつやきたまご	★あつやきたまご								
	③	たけのこのおかか	かつおぶし		★にんじん	★たけのこ こんにやく	さとう	こんごうけずりぶし しょうゆ			
	①	みやじる	★ぶたにく みそ ★とうふ あぶらあげ		★にんじん ★はねぎ	★だいこん	じゃがいも	いりこ			
(金)	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう					エネルギー 653 kcal たんぱく質 27.8 g しじょう 27.5 g しょくえん 3.1 g	フランクフルトとサラダは、パンにはさんでもおいしく食べられます。	
	-	パン				★パン					
	①	かぼちやのシチュー	とりにく	★ぎゆうにゆう	かぼちや たまねぎ	こむぎこ	こめあぶら パター ナマクリーム	しお こしょう ブイオン しょうゆ			
	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	ケチャップ ウスターソース あかワイン				
(月)	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう					エネルギー 574 kcal たんぱく質 26.6 g しじょう 14.1 g しょくえん 2.4 g	中華の人気料理チンジャオロースーは、材料をすべて細切りにするのがポイントです。	
	-	むぎごはん				★むぎごはん					
	②	チンジャオロースー	★ぶたにく		あおピーマン 赤ピーマン	たけのこ ★もやし しょうが にんにく	でんぷん さとう	こめあぶら ごまあぶら			
	①	わかめスープ	とうふ	わかめ	★にんじん	たまねぎ ★ねぶかねぎ		さけ しょうゆ オイスターソース こんごうけずりぶし タンサイフ さけ しょうゆ しお こしょう			
	③	コールスローサラダ				★キャベツ きゅうり コーン		コールスロー ドレッシング しお			
(火)	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう					エネルギー 585 kcal たんぱく質 22.1 g しじょう 14.6 g しょくえん 2.1 g	信田煮(しのだに)は、油揚げに肉や野菜などで作った具を入れて煮た料理です。	
	-	わかめごはん				★わかめごはん					
	②	しのだに	しのだに								
	①	じゃがいもたけのこのみそ	ぶたにく みそ		★はねぎ	★だいこん えのきたけ	じゃがいも	いりこ			
(水)	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう					エネルギー 600 kcal たんぱく質 26.2 g しじょう 22.1 g しょくえん 2.6 g	カップ焼きは、給食センターで一つつき手作りしました。おいしくいただきます。	
	-	パン				★パン					
	②	とりにくのカレーチーズマヨネーズやき	とりにく	チーズ	パセリ たまねぎ	旬の食材 セロリ	マヨネーズ	しお こしょう しょうゆ カレーこ			
	①	ミネストローネ	★ぶたにく だいず		★にんじん トマト	たまねぎ セロリ にんにく ★キャベツ	さとう	オリーブオイル しお こしょう ブイオン しょうゆ ケチャップ			
(金)	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう					エネルギー 654 kcal たんぱく質 27.5 g しじょう 19.0 g しょくえん 2.4 g	大豆は小さい一粒にたくさんの栄養があります。苦手な人も、一口は食べてみましょう。	
	-	ごはん				★ごはん					
	②	とりにくのからあげ	とりにく			しょうが にんにく	でんぷん	だいずあぶら さけ しょうゆ			
	①	だいこんとうふのみそ	だいず あぶらあげ	ひじき	★にんじん えだまめ	★だいこん えのきたけ しめじ ★ねぶかねぎ	さとう	こめあぶら しょうゆ			

学校給食の7つの目標

<p>①適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。</p>	<p>②日常生活における食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営むことができる判断力を培い、及び望ましい食習慣を養うこと。</p>	<p>③学校生活を豊かにし、明るい社交性及び協同の精神を養うこと。</p>	<p>④生活が自然の恩恵の上になり立つものであることについての理解を深め、生命及び自然を尊重する精神並びに環境の保全に寄与する態度を養うこと。</p>
<p>⑤食生活が食にかかわる人々の様々な活動に支えられていることについての理解を深め、勤労を重んずる態度を養うこと。</p>	<p>⑥我が国や各地域の優れた伝統的な食文化についての理解を深めること。</p>	<p>⑦食料の生産、流通及び消費について、正しい理解に導くこと。</p>	

★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。