

令和 3 年度 3 月分学校給食献立予定表

今月の献立のポイントは「春らしい彩りの良い献立の工夫」です。旬の食材を中心に、目でも楽しめるような仕上がりを目指しました。

中コース

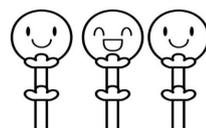
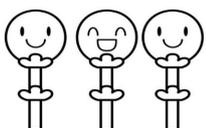
※ 食物アレルギーのある方は、「詳細献立表」を併せてご確認ください ※

富士宮市立学校給食センター
TEL: 0544-59-2131



給食配膳例、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						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				
1 (火)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							691 kcal 22.3 g 15.9 g 3.4 g	ひなあられは、ひなまつりに欠かせないひもちを砕いて炒ったのがはじまりだといわれています。
	-	寿司めし(う宮米)					★すしめし					
	②	鮭と玉子のそぼろ	さけそぼろ ★きんしたまご									
	③	切干大根の和風サラダ			にんじん	きりぼしだいこん きゅうり			わふうドレッシング	しお		
2 (水)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							806 kcal 31.9 g 27.2 g 3.3 g	マカロニのクリーム煮は、給食センターで手作りしたホワイトルウを使っています。
	-	食パン							★パン			
	①	マカロニのクリーム煮	とりにく	★ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ コーン ★マッシュルーム グリーンピース	マカロニ こむぎこ		こめあぶら バター	しお こしょう ブイヨン		
	③	キャベツとハムのカレーソテー	ハム			あかピーマン	★キャベツ		こめあぶら	しお カレーこ しょうゆ		
3 (木)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							794 kcal 30.6 g 21.5 g 2.0 g	いかは歯ごたえがあるので、よくかんで食べましょう。よくかむと消化もよくなります。
	-	ごはん							★ごはん			
	①	肉じゃが	★ぶたにく あげボール		にんじん さやいんげん	たまねぎ しらたき	じゃがいも さとう			さけ しょうゆ		
	②	いかの天ぷら	いかてんぷら							だいいずあぶら		
4 (金)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							720 kcal 33.3 g 16.0 g 3.8 g	生姜焼きは朝から給食センターでたれにつけて作ります。しょうがの効果で肉がやわらかく仕上がります。
	-	ごはん(きぬむすめ)							★ごはん			
	②	豚肉の生姜焼き(2枚)	★ぶたにく				しょうが	さとう		しょうゆ さけ みりん		
	③	塩もみキャベツ					★キャベツ			しお		
5 (月)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							795 kcal 33.6 g 25.2 g 3.8 g	人気のミートソースは、主食と主菜が一緒に食べられますね。付け合わせのサラダもしっかり食べましょう。
	-	ソフト麺								★ソフトめん		
	①	ミートソース	★ぶたにく		にんじん トマト パセリ	たまねぎ セロリー ★マッシュルーム にんにく	さとう		オリーブオイル	あかワイン しお こしょう ブイヨン ケチャップ エスパニョールソース デミグラスソース ソース		
	③	フレンチサラダ				★キャベツ きゅうり コーン			フレンチドレッシング	しお		
6 (火)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							698 kcal 31.7 g 18.3 g 3.2 g	中華丼は肉も野菜もとれるバランスの良いどんぶり料理です。具をごはんにかけて食べましょう。
	-	ごはん							★ごはん			
	②	中華丼の具	★ぶたにく いか うずらたまご		にんじん チンゲンサイ	しょうが にんにく ★ねぶかねぎ たけのこ はくさい きくらげ	さとう でんぶん	こめあぶら こまあぶら	しお こしょう がらスープ さけ オイスターソース			
	①	わかめスープ	★とうふ	わかめ		たまねぎ ★もやし ★ねぶかねぎ			こんごうけずりぶし さけ がらスープ しお こしょう しょうゆ			
7 (水)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							755 kcal 33.0 g 21.9 g 2.5 g	納豆は県内産の大豆を使っているため、大粒です。よくかんで食べましょう。
	-	ごはん							★ごはん			
	①	炒り鶏	とりにく		にんじん さやいんげん	ごぼう たけのこ れんこん ★しいたけ こんにやく	さとう	こめあぶら こまあぶら	しお こんごうけずりぶし さけ しょうゆ しお			
	③	わかめとツナのマヨネーズ和え	★まぐろあぶらづけ	わかめ	ほうれんそう	★キャベツ			マヨネーズ	しお しょうゆ		
8 (木)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							772 kcal 36.3 g 24.5 g 3.3 g	スープに入っている卵は富士宮産の卵です。あさぎり高原では卵の生産がさかんにおこなわれています。
	-	パン							★パン			
	②	虹鱈のバーベキューソース	にじますでんぶんつき			にんにく りんご レモンかじゅう	さとう	だいいずあぶら	しょうゆ			
	③	リヨネーズポテト	ベーコン		パセリ	たまねぎ	じゃがいも	こめあぶら	しお こしょう			
9 (金)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							755 kcal 32.8 g 18.7 g 3.0 g	豆腐の原料の大豆は、「畑の肉」と呼ばれるほどたんぱく質がたくさん含まれています。
	-	ごはん							★ごはん			
	①	マーボー豆腐	★ぶたにく ★とうふ みそ			たけのこ しょうが にんにく きくらげ ねぶかねぎ	さとう でんぶん	こめあぶら こまあぶら	さけ テンメンジャン トウバンジャン しょうゆ ジャンチンタン			
	③	ナムル	ハム		にんじん	★もやし きゅうり ぜんまい	さとう	こまあぶら	す しょうゆ 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ょくざいをしようするよいです。

※ 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 ※



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。

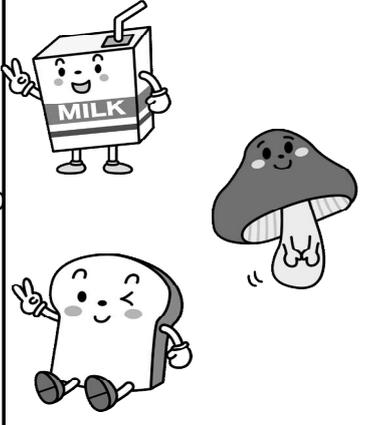
富士宮市立学校給食センター
TEL: 0544-59-2131

日曜日	食缶番号	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となる食品		おもに体の調子を整えるものとなる食品		おもにエネルギーのものとなる食品					
			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				
14 (月)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							773 kcal 28.7 g 19.7 g 3.3 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。
	-	麦ごはん					☆むぎごはん					
	①	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	たまねぎ しょうが	にんにく しょうが	じゃがいも カレーウ	こめあぶら	しお こしょう カレーこ あかワイン チャツネ ソース		
	③	海草サラダ		わかめ			きゅうり コーン			しお ノンオイルあおじそドレッシング		
15 (火)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							749 kcal 36.7 g 26.6 g 3.5 g	カップオムレツは給食センターで一つずつ手作りました。具だくさんでボリュームたっぷりです。
	-	パン						☆パン				
	②	手作りカップオムレツ	★たまご ウインナー	★ぎゅうにゅう チーズ	パセリ	たまねぎ		じゃがいも	なまクリーム	しお こしょう		
	③	ゆでブロッコリー			ブロッコリー					しお		
16 (水)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							854 kcal 40.2 g 22.2 g 2.9 g	卒業・修了のお祝い献立です。米粉を使ったケーキは豆乳が多く使われているため、たんぱく質の欄に入っています。
	-	赤飯						せきはん	ごましお			
	②	鯖の西京焼き	さわらさい きょうやき									
	③	五目豆	とりにく ちくわ だいず		にんじん	ごぼう こんにやく ☆しいたけ		さとう	こめあぶら	しょうゆ さけ		
17 (木)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							799 kcal 34.2 g 22.4 g 2.4 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。
	-	ごはん						☆ごはん				
	②	鶏肉のから揚げ	とりにく			しょうが にんにく		でんぶん	だいずあぶら	しょうゆ さけ		
	③	キャベツの塩昆布和え		しおこんぶ	★こまつな	★キャベツ			ごま	しお		
①	豚汁	☆ぶたにく ☆とうふ ☆あぶらあげ		にんじん	だいこん ごぼう しめじ こんにやく ☆ねぶか ☆ねぎ		さといも		いりこ			



1年間を振り返ろう

今の学年で過ごす最後の月となりました。この1年間を振り返ってみて、給食時間の過ごし方や毎日の食事の仕方など、どうだったでしょうか。下の表で、できるようになったこと、よくできたことを確認しましょう。



好き嫌いなく何でも食べることができた。

マナーを守って食事をすることができた。

食べ物に興味を持つことができた。

食事の準備や後片付けに協力することができた。

よくかんで味わって食べることができた。

食べ物の命や、食べ物を作ってくれた人に感謝の気持ちを持つことができた。

自分で選んで食べるときは、栄養のバランスを考慮することができた。

間食(おやつなど)は、時間と量を決めて食べることができた。(食べ過ぎなかった。)

朝ごはんは休みの日も欠かさず食べた。

春休みも、1日3食 3色しっかり食べて、元気に過ごそう！

