



※ 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 ※

進級・卒業のお祝い献立を取り入れ、春らしい
彩りの良い献立にしました。



今月の旬の食材: 菜の花 キャベツ ねぶかねぎ セロリ いちご はるみみかん

富士宮市立学校給食センター
TEL: 0544-59-2131

のさかなの日は、ほねにきをつけて、よくかんでたべましょう

Table with columns for Day, Meal Number, Dish Name, Ingredients, and Energy/Calorie. Includes special notices for 'Graduation/Completion Celebration' and 'Furusato Lunch Day'.

給食の良いところを見つけよう

以下の文章は給食の特徴です。[] に当てはまる言葉を下から選んで書き、給食の良いところを見つけてみましょう。

Activity area with 8 numbered boxes containing illustrations and text prompts for identifying school lunch features.

みんな 量 食べ物 準備 地域 安全 郷土料理 栄養バランス

①食べ物 ②地域 ③栄養/バランス ④量 ⑤安全 ⑥準備 ⑦郷土料理 ⑧みんな

★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 7 年度 3 月分学校給食献立予定表

※ 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 ※

進級・卒業のお祝い献立を取り入れ、春らしい
彩りの良い献立にしました。

Aコース

今月の旬の食材: 菜の花 キャベツ ねぶかねぎ セロリ いちご はるみみかん

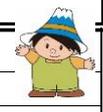
富士宮市立学校給食センター
TEL: 0544-59-2131



のさかなの日は、ほねにきをつけて、よくかんでたべましょう

日曜日	食番号	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つしよ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					
9 (月)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					646 kcal 28.1 g 23.7 g 2.2 g 84.6 g	クリーム煮のルーは、調理員さんが1時間ほど炒めて作ってくれています。手作りのルーの美味しさを味わいましょう。
	-	りんごチップパン				★りんごチップパン				
	①	マカロニのクリームに	とりにく	★ぎゅうにゅう	★にんじん	たまねぎ マッシュルーム グリーンピース	こむぎこ マカロニ	あぶら バター		
10 (火)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					617 kcal 24.7 g 15.7 g 2.0 g 99.2 g	カレーはよく噛まずに食べてしまいがちなので、よく噛むことを意識してみましよう。
	-	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		
11 (水)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					560 kcal 24.7 g 17.1 g 1.9 g 81.4 g	今日の給食は、富士宮市の魚であるにじますが登場します。地元の食材を味わっていただきますよ。
	-	ごはん					★ごはん			
	②	のさかなのたつたあげ	★にじますのたつた あげ							
12 (木)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					628 kcal 27.7 g 22.4 g 2.2 g 84.1 g	はるみみかんは、普通のみかんよりひとまわり大きく、甘みが強いのが特徴です。
	-	パン					★パン			
	②	ポテトのチーズマヨネーズカップやき	まぐるあぶらづけ	チーズ	パセリ	たまねぎ コーン	じゃがいも	マヨネーズ		
13 (金)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					558 kcal 22.5 g 17.0 g 2.9 g 84.9 g	コーンピラフが給食で久しぶりの登場です。ピラフは、油で炒めた米をブイヨンで炊き上げる洋風の炊き込みご飯です。
	-	コーンピラフ						★コーンピラフ		
	②	のさかなのアーモンドあげ	しるみさかなのアー モンドあげ							
16 (月)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					587 kcal 26.0 g 19.6 g 2.4 g 81.5 g	松風焼きは、調理員さんが肉たねをオーブンの天板にのばして焼いた後、一つずつ切り分けています。
	-	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		
17 (火)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					659 kcal 26.7 g 18.0 g 1.9 g 103.3 g	フルーツポンチには、しらたまだんごが入っています。よく噛んで食べましょう。
	-	ソフトめん						★ソフトめん		
	①	ミートソース	★ぶたにく	チーズ	★にんじん トマト パセリ	にんにく たまねぎ マッシュルーム	さとう こむぎこ	オリーブオイル あぶら バター		
18 (水)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					537 kcal 24.9 g 14.1 g 2.3 g 81.1 g	人気メニューのピビンパです。具をごはんにの上のせて、混ぜて食べてください。
	-	むぎごはん						★むぎごはん		
	②	ピビンパのぐ(にく、きりほしたいこん)	★ぶたにく			にんにく しょうが だいこん	さとう	あぶら ごま ごまあぶら		

富士宮の日



第3日曜日は「食卓の日」。家族で食卓を囲みましょう。

気をつけて食べよう



卒業・修了おめでとうございます



はる やす
もうすぐ春休み!

しんねんとむ じゅんびき けい けい 新年度に向けて準備をする機会に

しんねんと はじ かんきょう か ところ からだ ふたん はるやす
新年度が始まると、環境が変わり、心と体に負担がかかりやすくなります。春休
ちゅう はやね はやお ところ あさ た たいちよう との
み中も早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかりと食べて体調を整えておきましょう。

★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よくざいをしようするよていです。