



令和 5 年度 3 月分学校給食献立予定表

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

※ 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 ※

今月の旬の食材：キャベツ・ねぶかねぎ・セロリ



富士宮市立学校給食センター
TEL: 0544-59-2131

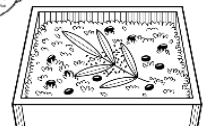
◆さかなの日は、ほねにきをつけて、よくかんでたべましょう◆

日曜日	食 番 号	こんだてめい	は た ら き				ちようみりよう・そのた	エネルギー たんぱくし しつ しょくえん 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	たんすいかぶつ			
1 (金)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう				565 kcal 25.5 g 17.1 g 2.5 g 80.9 g	中華丼は肉も野菜も とれるバランスの良い いどんぶり料理で す。具をごはんにかけ て食べてみましょう。
	-	ごはん				★ごはん			
	②	ちゅうかあなかのぐ	★ぶたにく うずらのたまご なると	にんじん ちんげんさい	しょうが にんにく たけのこ たまねぎ ★キャベツ きくらげ	さとう でんぶん	こめあぶら ごまあぶら		
①	わかめスープ	とうふ	わかめ	★はねぎ にんじん	えのきだけ もやし		こんごうけずりぶし ケイトンタン さけ しょうゆ しお こしょう		
4 (月)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう				558 kcal 22.3 g 17.8 g 1.9 g 82.8 g	卒業・終了のお祝い 献立です。日本では 昔から、お祝い事の ある時に赤飯を食 べてきました。
	-	せきはん ごましお				★せきはん	ごましお		
	②	あかうおみりんやき	あかうおみりんじょう ゆづけ		進級・卒業・お祝い献立				
③	ごぼうのあえもの		にんじん	ごぼう きゅうり	さとう	ごま マヨネーズ	しお こしょう しょうゆ		
①	じゃがいものみそしる	あぶらあげ みそ		★はねぎ	たまねぎ	じゃがいも	いりこ		
5 (火)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう				578 kcal 28.1 g 17.4 g 2.3 g 82.5 g	人気のミートソース は、主食と野菜が一 緒に食べられます ね。付け合わせのサ ラダでは野菜がたく さんとれます。
	-	ソフトめん				★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	にんにく ★セロリ たまねぎ マッシュルーム	さとう	オリーブオイル		
③	イタリアンサラダ		あかピーマン	きゅうり コーン	★キャベツ	イタリアン ドレッシング	しお		
6 (水)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう				551 kcal 22.1 g 14.4 g 2.7 g 87.1 g	今日のごはんは富 士宮でとれた「きぬ むすめ」です。甘み があり、ツヤと白さが 自慢です。
	-	すしめし【うみゃーこめ(きぬむすめ)】				★すしめし			
	②	さげ★たまごのちらしずしのぐ	さげ ★たまご						
③	きりぼしだいこんのもの	あぶらあげ	にんじん	しいたけ きりぼしだいこん	さとう	こめあぶら	さけ しょうゆ		
①	とうふとわかめのすましじる	とうふ かまぼこ	わかめ	★はねぎ	たけのこ		だしこんぶ かつおぶし さけ みりん しお しょうゆ		
7 (木)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう				599 kcal 27.8 g 17.3 g 2.3 g 88.1 g	いりどりは、鶏肉や 野菜を「いためる」料 理です。汁が少ない ため、いつもより少 なく感じるかも知れ ません。注意して配 ってください。
	-	ごはん				★ごはん			
	①	いりどり	とりにく	★にんじん いんげん	こんにやく しいたけ ごぼう れんこん たけのこ	さとう	こめあぶら ごまあぶら		
②	さかなのすりみあげ	さかなのすりみあげ				だいたずあぶら			
③	こまつなごまあえ		★こまつな ★にんじん	★もやし	さとう	ごま	しお しょうゆ		
8 (金)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう				564 kcal 23.7 g 21.8 g 2.1 g 72.8 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 。マカロニが入っ ているので、パンは いつもより少なめに してあります。
	-	ことうしょくパン				★ことうパン			
	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 コーン マッシュルーム グリーンピース	こむぎこ マカロニ	こめあぶら バター		
②	キャベツとひじきのサラダ	まぐるあぶらづけ	ひじき	にんじん	★キャベツ	さとう	こめあぶら ごまあぶら	しお しょうゆ すしお	
11 (月)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう				572 kcal 27.3 g 15.8 g 2.3 g 81.0 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	★ねぶかねぎ	にんにく しょうが たけのこ きくらげ	でんぶん さとう	こめあぶら ごまあぶら		
③	もやしのちゅうかあえ		にんじん	★もやし きゅうり	はるさめ さとう	ごまあぶら ごま	すしお しょうゆ		
12 (火)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう				596 kcal 24.2 g 18.6 g 2.8 g 86.3 g	食器やトレイに、食 べ物がついていない 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	わふうおろしハンバーグ	ハンバーグ		だいこん	さとう			
③	キャベツのかおりあえ			しそのは	★キャベツ きゅうり		しお		
①	こんさいのみそしる	★ぶたにく みそ	★にんじん ★はねぎ	だいこん ごぼう れんこん たまねぎ			いりこ		
-	ひじきのり		ひじきのり						
13 (水)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう				556 kcal 26.6 g 20.7 g 2.3 g 71.6 g	洋食の盛り付け方を 覚えましょう。フライ は皿の手前、ソテー はその奥に盛り付け ます。
	-	パン				★パン			
	②	ツナコロッケ			インゲン	たまねぎ コーン	こめあぶら		
③	インゲンとベーコンのソテー	ベーコン		インゲン	たまねぎ 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	★こまつな にんじん	★キャベツ たまねぎ			こんごうけずりぶし しろワイン しょうゆ フイヨン しお こしょう		

おめでたい日の「赤飯」



もち米と小豆(あずき)やささげなどを蒸した赤飯は、お祝いの席などでよく食べられます。これは、赤飯には邪気を払うという意味があるからです。もともとは、凶事の時に赤飯を用いていましたが、「凶をかえて福にする」という縁起直しから慶事に食べられるようになったといわれています。現在でも、仏事に赤飯を食べる地域もあるようです。



★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 ※

今月の旬の食材: キャベツ・ねぶかねぎ・セロリ



富士宮市立学校給食センター
TEL: 0544-59-2131

🍁 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					ちようみりよう・そた	エネルギー たんぱくし しつ しょくえん 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				
			たんぱくしつ	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	しつ			
14 (木)	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう						<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">富士宮の日</div> 660 kcal 25.7 g 20.9 g 2.6 g 98.3 g	牛乳もご飯もデザートも富士宮産、カレーの豚肉も富士宮産です。
	-	うみゃーこめ(富士宮産コシヒカリ)					★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	こめあぶら	しお こしょう カレーこ あかワイン チャツネ ちゆうのうソース		
	③	わかめサラダ		わかめ		★きゆうり コーン			しお あおじぞドレッシング		
	-	うみゃーこめのムース						★おこめのムース			
15 (金)	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう						588 kcal 29.6 g 17.0 g 2.0 g 84.0 g	今日の中から揚げはひとり1つです。いつもより、大きいサイズの中から揚げです。
	-	ごはん					☆ごはん				
	②	とりにくの中からあげ	とりにく			しょうが にんにく	でんぶん	だいちあぶら	しょうゆ さけ		
	③	キャベツのこんぶあえ		しおこんぶ	★こまつな	★キャベツ		ごま	しお		
	①	みやじる	★ぶたにく ★とうふ みそ		にんじん ★はねぎ	だいこん こんにやく	じゃがいも		いりこ		
18 (月)	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう						<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> 第3日曜日は「食卓の日」。 家族で食卓を囲みましょう。 </div> 527 kcal 26.6 g 21.7 g 2.6 g 62.3 g	カップオムレツは給食センターで一つ一つ手作りしました。具だくさんでボリュームたっぷりです。
	-	パン					☆パン				
	②	てづくりカップオムレツ	★たまご ウインナー	★ぎゆうにゆう こなチーズ	パセリ	たまねぎ					
	①	とりにくとやさいのスープ	とりにく		にんじん	セロリ★キャベツ	じゃがいも	なまクリーム	しお こしょう こんごうけずりぶし、フイヨン しろワイン しお こしょう しょうゆ		
	-	いちごジャム					いちごジャム				

1年間のふりかえりチェック

給食の時間をふりかえって、できたものには□にチェックを入れましょう。

協力して給食の準備を
することができた

1人分の量をきれいに
盛りつけた

楽しく会食することが
できた

バランスのよい食事の
とり方がわかった

地域の地場産物が
わかった

感謝の気持ちを持って
食べることができた