

令和 2 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					ちょうみりょう・そのた	エネルギー たんぱくし しつ しょくえん	みなさんへの ひこと	
		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
9 (木)	ぎゅうにゆう		★ぎゅうにゆう					603 kcal 28.9 g 16.2 g 2.8 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。	
	ごはん					★ごはん				
	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			
	きんぴらごぼう	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			
あつあげのみそしる	あつあげ みそ		★はねぎ	たまねぎ しめじ			いりこだし			
10 (金)	ぎゅうにゆう		★ぎゅうにゆう					652 kcal 34.1 g 15.2 g 2.3 g	ごはんは左、煮物は右中、おかずは真ん中。毎日正しく食器を並べています。	
	ごはん					★ごはん				
	しんじやがいものうまに	☆ぶたにく あげポール		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			
	さけのしおやき	しおざけ								
やさいのごまあえ	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			
13 (月)	ぎゅうにゆう		★ぎゅうにゆう					590 kcal 25.9 g 23.6 g 2.5 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				
	にくだんごのトマトソースかけ 2こ	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			
	やさいとツナのドレッシングあえ	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
はるキャベツのスープ	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 しろワイン こしょう			
14 (火)	ぎゅうにゆう		★ぎゅうにゆう					613 kcal 30.0 g 15.5 g 3.1 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。	
	ごはん					★ごはん				
	ぶたにくのしょうがやき	☆ぶたにく			しょうが	さとう	しょうゆ さけ みりん			
	やさいのわふうサラダ			にんじん	★キャベツ ☆もやし		わふうドレッシング			しお
たまねぎとだいこんのみそしる	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			
15 (水)	ぎゅうにゆう	骨に注意しましょう。	★ぎゅうにゆう					668 kcal 28.5 g 19.6 g 2.3 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。	
	ごはん					★ごはん				
	さわらのごまみそだれかけ	さわら みそ			★こまつな にんじん	★キャベツ	すりごま			みりん さけ
	キャベツとちくわのあえもの	ちくわ	旬の食材 さわら							しお しょうゆ
とうふのすましじる	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			
おいわいデザート						おいわいデザート				
16 (木)	ぎゅうにゆう	骨に注意しましょう。	★ぎゅうにゆう					615 kcal 27.7 g 22.3 g 3.4 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				
	しろみざかなのフライ	ホキフライ			コーン		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			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			
ちゅうのうソース							ちゅうのうソース			
17 (金)	ぎゅうにゆう		★ぎゅうにゆう					667 kcal 30.9 g 18.1 g 2.3 g	沢煮椀の沢煮とは、根菜類の細切りや肉など、たくさんの材料を使って煮た料理のことを言います。	
	ごはん					★ごはん				
	とりにくのからあげ 2こ	とりにく			しょうが にんにく	でんぷん	だいずあぶら			しょうゆ さけ
	ひじきとだいずのもの	みずくだいず	☆ひじき	にんじん えだまめ	こんにやく	さとう				しょうゆ
さわにわん	☆ぶたにく		にんじん ★はねぎ	だいこん たけのこ ごぼう 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			
20 (月)	ぎゅうにゆう		★ぎゅうにゆう					591 kcal 21.5 g 15.4 g 2.3 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。	
	むぎごはん					★むぎごはん				
	ポークカレー	☆ぶたにく	だっしふんにゆう	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
	かいそうサラダ	かいそう			きゅうり コーン					しお ソイルあおじドレッシング
オレンジ				オレンジ						

★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 2 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 ※

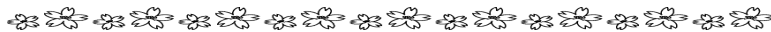
富士宮市立学校給食センター

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					ちょうみりょう・その他	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				しじつ
21 (火)	ぎゅうにゅう まるパン		★ぎゅうにゅう						623 kcal 26.0 g 26.0 g 2.8 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。
	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			
	やさいのごまドレッシングあえ				★キャベツ きゅうり		ごまドレッシング しお			
	ベーコンとやさいのスープ	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 しろワイン プイヨン しお こしょう			
22 (水)	ぎゅうにゅう ごはん(うみやーこめ) あつやきたまご		★ぎゅうにゅう						611 kcal 26.9 g 16.5 g 2.7 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。
	たけのこのおかか	★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			
	みやじる	★ぶたにく ★とうふ みそ		にんじん ★はねぎ	だいこん	じゃがいも	いりこだし			
	のりのつくだに		★のりのつくだに							
	富士宮の日									
23 (木)	ぎゅうにゅう むぎごはん はるまき		★ぎゅうにゅう						582 kcal 20.4 g 17.3 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。
	はるさめサラダ	はるまき		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 す			
	わかめスープ	★とうふ 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			
	むぎごはん					★むぎごはん				
24 (金)	ぎゅうにゅう パン とりにくのこうそうやき		★ぎゅうにゅう						689 kcal 33.0 g 27.6 g 2.5 g	旬の野菜をたくさん使用し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。
	コールスローサラダ			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			
	はるやさいのクリームシチュー	ベーコン	だっしふんにゅう ★ぎゅうにゅう	アスパラガス にんじん ★かぶのは	★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 しお			
	はるやさいのクリームシチュー	ベーコン	だっしふんにゅう ★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 プイヨン			
27 (月)	ぎゅうにゅう ごはん ぶたたまごとじに		★ぎゅうにゅう						668 kcal 30.5 g 20.4 g 2.3 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！
	くろはんぺんのおちゃフライ	★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			
	もやしのおかかあえ	★くろはんぺん おちゃフライ					だいずあぶら			
	もやしのおかかあえ	★かつおけずりぶし		きゅうり ☆もやし			しお しょうゆ			
28 (火)	ぎゅうにゅう ごはん さばのしおやき		★ぎゅうにゅう						647 kcal 30.1 g 21.6 g 1.8 g	食器やトレイに、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。
	きりぼしだいこんのもの	しおさば		にんじん	ほしいたけ きりぼしだいこん		こめあぶら さけ しょうゆ さとう			
	とりごぼうじる	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			
	さばのしおやき	しおさば								
30 (木)	ぎゅうにゅう パン さけのチーズマヨネーズカップやき		★ぎゅうにゅう						612 kcal 33.0 g 20.5 g 2.2 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。
	フルーツミックス	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			
	ミネストローネ	とりにく みずみず		トマト	にんにく セロリ たまねぎ ★キャベツ	旬の食材 セロリ	オリーブオイル しろワイン さとう トマトピューレー プイヨン しお こしょう			
	さけのチーズマヨネーズカップやき	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			



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。



★マークはしじょうおかけんないさん、★マークはふじのみやさんのしじょうざいをしようするよていです。