

令和 2 年度 3 月分学校給食献立予定表

B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 たんぱくし しつ しょえん | 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 |
| 1 (月) | - | ぎゆうにゆう | | ★ぎゆうにゆう | | | | | | 591 kcal 25.4 g 21.3 g 2.2 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。 |
| | - | しよくパン | | | | | ★パン | | | | |
| | ① | マカロニのクリームに | ★とりにく | ★ぎゆうにゆう だっしふんにゆう | ★にんじん | たまねぎ コーン ★マツシユルム 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ーテー | 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 | | |
| 2 (火) | - | ぎゆうにゆう | | ★ぎゆうにゆう | | | | | | 659 kcal 26.4 g 22.2 g 1.9 g | ごはんは左、汁物は右、おかずは真ん中。毎日正しく食器を並べていますか。 |
| | - | ごはん | | | | | ★ごはん | | | | |
| | ① | にくじゃが | ★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 | さとう | さけ しょうゆ みりん | | |
| | ③ | さばのしおやき | しおさば | | | | | | | | |
| 3 (水) | - | ぎゆうにゆう | | ★ぎゆうにゆう | | | | | | 518 kcal 20.0 g 12.9 g 2.7 g | ひなあられやしもちの色は、白が雪、緑が木々の芽吹き、赤が桃の花を表し、自然のエネルギーを得て健やかに成長できるようにという願いが込められています。 |
| | - | ずしめし | | | | | ★ずしめし | | | | |
| | ② | さけとたまごのそぼろ | さけ ★たまご | | | | | | | | |
| | ③ | かおりあえ | | | しそ | ★キャベツ★きゆうり | | | しお | | |
| 4 (木) | - | ぎゆうにゆう | | ★ぎゆうにゆう | | | | | | 572 kcal 28.5 g 20.9 g 2.6 g | パンにヒレカツや野菜、チーズをはさんで、よくかんで食べましょう。 |
| | - | まるパン | | | | | ★パン | | | | |
| | ② | ヒレカツ | ヒレカツ | | | | | | だいずあぶら | | |
| | ③ | ゆでやさい | | | | ★キャベツ★きゆうり | | | | | |
| 5 (金) | - | ぎゆうにゆう | | ★ぎゆうにゆう | | | | | | 531 kcal 26.6 g 18.1 g 1.9 g | 西京焼きとは、白みそで作った西京味噌に魚などの切り身をつけてから焼いたものです。 |
| | - | ごはん | | | | | ★ごはん | | | | |
| | ③ | さわらのさいきょうやき | さわらのさいきょうづけ | | | | | | | | |
| | ② | だいずのいそに | だいず あぶらあげ | ひじき | ★にんじん | こんにゃく | さとう | こめあぶら | しょうゆ | | |
| 6 (土) | - | ぎゆうにゆう | | ★ぎゆうにゆう | | | | | | 631 kcal 28.5 g 19.5 g 2.8 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 | マーボーどうふ | ★どうふ ★ぶたにく みそ | | | たけのこ きくらげ ★ねぶかねぎ しょうが にんにく | さとう てんぷん | 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 がらスープ しょうゆ | | |
| | ③ | パンサンサー | ハム | | ★にんじん | ★もやし★きゆうり | はるさめ さとう | こま こまあぶら | しお す しょうゆ | | |
| 7 (日) | - | ぎゆうにゆう | | ★ぎゆうにゆう | | | | | | 556 kcal 27.4 g 20.0 g 2.9 g | 洋食の盛り付け方を覚えましょう。フライは皿の手前、ソーテーはその奥に盛り付けます。 |
| | - | げんりようパン | | | | | ★パン | | | | |
| | ② | カレイフライのバーベキューソース | カレイフライ | | | りんご レモン にんにく | さとう | だいずあぶら | しょうゆ | | |
| | ③ | ポテトとアスパラガスのソーテー | ベーコン | 旬の食材 アスパラガス | アスパラガス | | じゃがいも | こめあぶら | しお こしょう しょうゆ | | |
| 8 (月) | - | ぎゆうにゆう | | ★ぎゆうにゆう | | | | | | 614 kcal 23.6 g 17.1 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出来ます。 |
| | - | ごはん | | | | | ★ごはん | | | | |
| | ① | たまごスープ | ★とりにく ★たまご | | ★にんじん パセリ | たまねぎ えのきたけ | でんぷん | ブイヨン しろワイン こしょう こんごうけずりぶし | | | |
| | ③ | かいそうサラダ | | かいそう | | コーン★きゆうり | | | しお ノンオイルあおじそドレッシング | | |
| 9 (火) | - | ぎゆうにゆう | | ★ぎゆうにゆう | | | | | | 614 kcal 23.6 g 17.1 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出来ます。 |
| | - | ごはん | | | | | ★ごはん | | | | |
| | ① | ポークカレー | ★ぶたにく | だっしふんにゆう | ★にんじん | たまねぎ しょうが にんにく | じゃがいも カレールウ | こめあぶら | しお こしょう あかワイン ウスターソース チャツネ ブイヨン トマトケチャップ | | |
| | ③ | かいそうサラダ | | かいそう | | コーン★きゆうり | | | しお ノンオイルあおじそドレッシング | | |

★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 3 月分学校給食献立予定表

Bコース

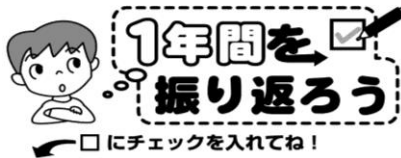
※ 食物アレルギーのある方は、「詳細献立表」を併せてご確認ください ※

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・そた | エネルギー たんぱく質 しつ 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 | 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 | | | | |
| 11 (木) | - | ぎゅうにゅう | | ★ぎゅうにゅう | | | | | | | 599 kcal 28.8 g 17.4 g 2.1 g | 井之頭中学校1年生の 希望献立です。楽しんで いただきます。 |
| | - | ごはん(うみやーこめ) | | | | | | ★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 | キャベツときゅうりのしおこんぶあえ | | しおこんぶ | | ★キャベツ★きゅうり | | 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 | | さといも | いりこ | 希望献立 | | |
| | - | おこめのムース | | | | | | ★おこめのムース | | | | |
| 12 (金) | - | ぎゅうにゅう | | ★ぎゅうにゅう | | | | | | | 621 kcal 27.2 g 17.5 g 3.1 g | 人気のミートソースで す。付け合わせのサラ ダもしっかり食べましょ う。 |
| | - | ソフトめん | | | | | | ソフトめん | | | | |
| | ① | ミートソース | ★ぶたにく | | ★にんじん ★トマト ★パセリ | セロリ たまねぎ ★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 トマトケチャップ エスパニョールソース デミグラスソース ちゅうのうソース | | | |
| | ③ | イタリアンサラダ | | | あかピーマン | ★キャベツ ★きゅうり | コーン | | イリアン ドレッシング | しお | | |
| ② | オレンジ | | | | オレンジ | | | | | | | |
| 15 (月) | - | ぎゅうにゅう | | ★ぎゅうにゅう | | | | | | | 590 kcal 33.6 g 15.2 g 3.0 g | 飛鳥汁は富士宮産の牛 乳が入っていてまろや かな味わいです。 |
| | - | ごはん | | | | | | ★ごはん | | | | |
| | ② | ぶたにくのしょうがやき | ぶたにく | | | しょうが | | さとう | みりん さけ しょうゆ | | | |
| | ③ | キャベツとあぶらあげのいために | あぶらあげ | | ★こまつな | ★キャベツ | | さとう | こめあぶら しょうゆ | | | |
| ① | あすかじる | ★とりにく ★みそ | ★ぎゅうにゅう | ★にんじん ★みずな | ごぼう しいたけ ★だいこん したらき ★ねぶかねぎ しょうが | | | いりこ ブイヨン みりん | | | | |
| 16 (火) | - | ぎゅうにゅう | | ★ぎゅうにゅう | | | | | | | 581 kcal 28.9 g 17.6 g 1.4 g | 納豆は県内産の大豆を 使っているため、大粒で す。 |
| | - | ごはん | | | | | | ★ごはん | | | | |
| | ① | いりどり | ★とりにく | | にんじん さやいんげん | こんにゃく ごぼう しいたけ れんこん たけのこ | | さとう | こんごうけすりぶし さけ みりん しょうゆ | | | |
| | ③ | わかめとツナのマヨネーズあえ | 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 | | |
| - | なっとう | ★なっとう | | | | | | | | | | |
| 17 (水) | - | ぎゅうにゅう | | ★ぎゅうにゅう | | | | | | | 624 kcal 24.7 g 20.9 g 2.0 g | 卒業・修了のお祝い献 立です。米粉を使ったク レープは豆乳が多く使 われているため、たんぱ く質の欄に入っていま す。 |
| | - | ごはん | | | | | | | ごはん | | | |
| | ② | まだいのみそづけやき | まだいみそづけ | | | しょうが | | | しょうゆ さけ みりん | | | |
| | ③ | おひたし | かつおぶし | | こまつな | ★キャベツ | | | しょうゆ しお | | | |
| | ① | すましじる | とうふ はんぺん | わかめ | ★にんじん ★みずな | えのきたけ たけのこ | | | だしこんぶ かつおぶし うすくししょうゆ さけ しお | | | |
| - | クレープ | クレープ | | | | | | | | | | |
| 18 (木) | - | ぎゅうにゅう | | ★ぎゅうにゅう | | | | | | | 610 kcal 28.5 g 22.0 g 2.5 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い です。 |
| | - | パン | | | | | | | ★パン | | | |
| | ② | とりのからあげ 2こ | ★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 | 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 | | |
| ① | はるキャベツのスープ | ★ぶたにく | | ★にんじん ★こまつな | ★キャベツ | | | こんごうけすりぶし こしょう しろワイン ブイヨン しお | | | | |



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。



| | | | | | |
|---|--|--|--|---|---|
| <input type="checkbox"/> 好き嫌いをく何でも 食べることができた。 | <input type="checkbox"/> マナーを守って食事を することができた。 | <input type="checkbox"/> 食べ物に興味を持つ ことができた。 | <input type="checkbox"/> 自分で選んで食べると きは、栄養のバランスを 考えることができた。 | <input type="checkbox"/> 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。) | <input type="checkbox"/> 朝ごはんは休みの日も 欠かさず食べた。 |
| <input type="checkbox"/> 食事の準備や後片付け に協力することができた。 | <input type="checkbox"/> よくかんで味わって 食べることができた。 | <input type="checkbox"/> 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。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

食べることを
たしげつに

★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ていです。