

令和3年度4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質しよくえん	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				たんずいかぶつ	ししつ
8	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう					589 kcal 25.0 g 21.5 g 2.5 g	アスパラは緑色がきれいな春野菜です。太陽に向かってぐんぐん伸びていきます。	
	-	パン				☆パン					
	②	ツナコロッケ				ツナコロッケ	だいずあぶら				
	③	きゆうりとアスパラのサラダ			アスパラガス	きゆうり コーン	イタリアドレッシング	しお			
①	はるキャベツのスープ	とりにく		★にんじん	たまねぎ ★キャベツ		こんごうけずりぶし しお こしょう しろワイン				
9	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう					564 kcal 24.9 g 15.0 g 3.0 g	学校給食では、和食献立を多く取り入れています。「和食」は健康にいい食事として世界でも認められています。	
	-	ごはん				☆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	きんぴらごぼう	さつまあげ		★にんじん さやいんげん	ごぼう こんにやく	さとう	こめあぶら しょうゆ			
①	だいこんのみそしる	★とうふ みそ		★はねぎ	★だいこん しめじ		いりこ				
12	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう					636 kcal 31.6 g 14.1 g 2.9 g	みずみずしい新じゃがいもは、今の時期しか味わえないおいしい旬の食材です。	
	-	ごはん				☆ごはん					
	①	しんじゃがいものうまに	☆ぶたにく あげボール		★にんじん	たまねぎ しらたき しょうが グリンピース	さとう	こめあぶら さけ しょうゆ みりん			
	②	さけのしおやき	しおさけ								
③	やさしいしおこんぶあえ		しおこんぶ		★キャベツ ☆もやし		ごま しお				
13	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう					591 kcal 29.3 g 21.8 g 2.9 g	野菜スープは削り節のだしを使うことで、味に深みが出ます。	
	-	パン				☆パン					
	②	ホキフライ	ホキフライ				だいずあぶら				
	③	ウイナーとコーンのソテー	ウイナー		えだまめ	コーン		こめあぶら しお こしょう しょうゆ			
①	やさしいスープ	とりにく		★にんじん	セロリ たまねぎ ★キャベツ		こんごうけずりぶし しお こしょう しょうゆ しるワイン				
-	ちゆうのうソース						ちゆうのうソース				
14	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう					601 kcal 28.1 g 18.4 g 2.0 g	さんまは骨まで食べられるようにやわらかくしてあります。よくかんで食べましょう。	
	-	むぎごはん					☆むぎごはん				
	②	さんまのつづに	さんまつづに								
	③	もやしのおかかあえ	かつおぶし		☆もやし きゆうり			しお しょうゆ			
①	とんじる	☆ぶたにく ★とうふ あぶらあげ みそ		★にんじん	ごぼう ★だいこん こんにやく しめじ ★ねぶかねぎ		じゃがいも いりこ				
15	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう					614 kcal 24.3 g 18.1 g 2.1 g	入学・進級のお祝いデザートをつくりました。みんなで楽しみたいと思います。	
	-	ごはん				☆ごはん					
	②	まつかぜやき	とりにく みそ			たまねぎ しょうが	でんぶん さとう	ごま しょうゆ さけ			
	③	こまつなのじゃこあえ		★ちりめんほし	★こまつな	★キャベツ		しお しょうゆ			
①	すましじる	とうふ	わかめ	みずな	★たけのこ えのきたけ		だしこんぶ かつおぶし さけ みりん しお しょうゆ				
-	とうにゆうプリン	とうにゆうプリン									
16	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう					531 kcal 28.8 g 17.5 g 3.0 g	豚肉に多くふくまれるビタミンB1は、体の疲れをとる働きがあります。	
	-	パン				☆パン					
	②	ぶたにくのソースに	☆ぶたにく		あおピーマン トマト	たまねぎ	さとう でんぶん	こめあぶら しお こしょう ケチャップ ちゆうのうソース あかワイン			
	③	ゆでブロッコリー			ブロッコリー			しお			
①	ジュリエヌスープ	ハム		★にんじん	セロリ たまねぎ ★キャベツ		こんごうけずりぶし さけ しお こしょう				
19	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう					650 kcal 27.3 g 17.7 g 2.3 g	揚げた鶏肉とレバーを甘辛いたれで和えました。鉄分たっぷりのメニューです。	
	-	ごはん				☆ごはん					
	②	とりにくとレバーのあげに	とりにく とりにくレバーでんぶん つき			★ねぶかねぎ	でんぶん さとう	だいずあぶら ごまあぶら しお こしょう さけ しょうゆ みりん			
	①	さわにわん	☆ぶたにく		★にんじん ★こまつな	ごぼう ★だいこん ★たけのこ しいたけ		だしこんぶ さけ みりん しお こんごうけずりぶし しょうゆ			
③	オレンジ				オレンジ						
20	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう					633 kcal 25.0 g 19.8 g 2.9 g	給食のカレーには、かくし味にケチャップやソースを入れています。ぜひ家でも試してみてください。	
	-	むぎごはん				☆むぎごはん					
	①	ポークカレー	☆ぶたにく	だっしふんにゆう	★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	かいそうサラダ		わかめ		きゆうり コーン		しお ノンオイルあおじドレッシング			
-	かたぬきチーズ		チーズ								
21	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう					653 kcal 27.8 g 27.5 g 3.1 g	フランクフルトとサラダは、パンにはさんでもおいしく食べられます。	
	-	パン				☆パン					
	①	かぼちゃのシチュー	とりにく	★ぎゆうにゆう	かぼちゃ	たまねぎ	こむぎこ	こめあぶら バター なまクリーム しお こしょう ブイヨン しろワイン			
	②	フランクフルトケチャップソース	フランクフルト				さとう	ケチャップ ウスターソース あかワイン			
③	コールスローサラダ				★キャベツ きゆうり コーン		コールスロー ドレッシング 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よくざいをしようするよていです。

令和 3 年度 4 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・そのた	エネルギー たんぱく質 しつ しよくえん	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
22 (木)	-	ぎゅうにゅう	★ぎゅうにゅう					593 kcal 21.0 g 18.0 g 2.0 g	静岡県産の黒はんぺんに、富士宮のお茶が入った衣をつけて揚げました。		
	-	ごはん				☆ごはん	ふるさと給食の日				
	②	くろはんぺんのおちやあげ	☆くろはんぺん		★おちやは	こむぎこ	だいやあぶら			しお	
	③	こまつなのごまあえ			★こまつな ★にんじん	★キャベツ	さとう			ごま	しお しょうゆ
23 (金)	-	ぎゅうにゅう	★ぎゅうにゅう					593 kcal 24.1 g 17.3 g 1.9 g	富士宮産のたけのこは、今の時期しか食べられない貴重な食材です。		
	-	ごはん(うみやーこめ)				★ごはん	旬の食材だけのこ			富士宮の日	
	②	あつやきたまご	★あつやきたまご								
	③	たけのこのおかか	かつおぶし		★にんじん	★たけのこ こんにやく	さとう				こんごうけずりぶし しょうゆ
26 (月)	-	ぎゅうにゅう	★ぎゅうにゅう					600 kcal 26.2 g 22.1 g 2.6 g	カップ焼きは、給食センターで一つつ手作りしました。おいしくいただきます。		
	-	パン				☆パン					
	②	とりにくのカレーチーズマヨネーズやき	とりにく	チーズ	パセリ	たまねぎ	旬の食材セロリ			マヨネーズ	しお こしょう しょうゆ カレーこ
	③	フルーツミックス				フルーツミックス					
27 (火)	-	ぎゅうにゅう	★ぎゅうにゅう					574 kcal 26.6 g 14.1 g 2.4 g	中華の人気料理チンジャオロースーは、材料をすべて細切りにするのがポイントです。		
	-	むぎごはん					☆むぎごはん				
	②	チンジャオロースー	☆ぶたにく		あおピーマン あかピーマン	たけのこ ☆もやし しょうが にんにく	でんぶん さとう			こめあぶら ごまあぶら	さけ しょうゆ オイスターソース こんごうけずりぶし タンサイフ さけ しょうゆ しお こしょう
	①	わかめスープ	どうふ	わかめ	★にんじん	たまねぎ ★ねぶかねぎ					
28 (水)	-	ぎゅうにゅう	★ぎゅうにゅう					585 kcal 22.1 g 14.6 g 2.1 g	信田煮(しのだに)は、油揚げに肉や野菜などで作った具を入れて煮た料理です。		
	-	わかめごはん					☆わかめごはん				
	②	しのだに	しのだに			★キャベツ きゅうり あかしそ					しお
	③	ゆかりあえ				★キャベツ ★だいこん えのきたけ	じゃがいも				いりこ
30 (金)	-	ぎゅうにゅう	★ぎゅうにゅう					607 kcal 27.9 g 18.1 g 2.3 g	ししゃもは骨ごと食べられるので、カルシウムをたっぷりとることができます。		
	-	ごはん					☆ごはん				
	①	ぶたたまごどじ	☆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				さけ しょうゆ
	②	やしししゃも	ししゃも			★キャベツ きゅうり たくあん					

学校給食の7つの目標

<p>①適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。</p>	<p>②日常生活における食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営むことができる判断力を培い、及び望ましい食習慣を養うこと。</p>	<p>③学校生活を豊かにし、明るい社交性及び協同の精神を養うこと。</p>	<p>④食生活が自然の恩恵の上に成り立つものであることについての理解を深め、生命及び自然を尊重する精神並びに環境の保全に寄与する態度を養うこと。</p>
<p>⑤食生活が食にかかわる人々の様々な活動に支えられていることについての理解を深め、勤労を重んずる態度を養うこと。</p>	<p>⑥我が国や各地域の優れた伝統的な食文化についての理解を深めること。</p>	<p>⑦食料の生産、流通及び消費について、正しい理解に導くこと。</p>	

★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。