

※ 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 ※

風邪を予防する献立、体を温める献立を取り
入れました。学校給食週間(24~30日)中に
宮っ子オリジナル朝食メニュー特別賞を取り
入れました。

富士宮市立学校給食センター
TEL: 0544-59-2131

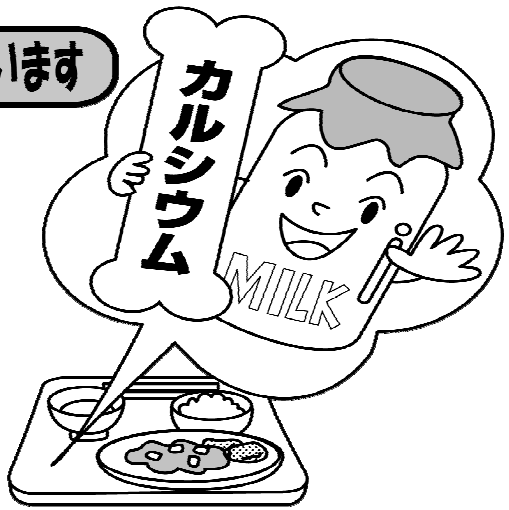


給食配膳例、食缶番号を必ず確認してから配膳しましょう。

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 もどなる食品	おもに体の調子を整える もどなる食品	おもにエネルギーの もどなる食品				
			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	しじょう	
24 (月)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					人気献立 富士宮市のソウル フードといってもよ い富士宮焼きそば は市内の麵屋が作 る蒸し麵を使い肉 かすを入れて作り ます。
	-	げんりょうパン				★パン			
	②	ふじのみややきそば	★ふたにく	あおさいり いわしこ	★キャベツ	やきそばめん	こめあぶら にくかす	さけ ちゅうのソース ウスターソース	
25 (火)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					富士宮の日 24日から30日は学 校給食週間です。 この期間は特色あ る献立にしました。 今日のは市の魚「虹 鱧」の竜田揚げで す。
	-	ごはん(うみやーこめ)				★ごはん			
	②	にじますのたつたあげ	★にじますのたつたあげ				★だいずあぶら		
26 (水)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					ふるさと給食の日 静岡おでは、黒 はんべんやだし粉 を使った静岡県の 郷土料理の一つで す。
	-	ごはん(きぬむすめ)				★ごはん			
	①	しずおかおでん	★ふたにく ちくわ うずらたまご ★くろはんべん	こんぶ あおさいり いわしこ	★だいこん こんにやく	じゃがいも さとう	こんごうぜりふし さけ みりん しょうゆ		
27 (木)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					昔の給食献立を味 わってらおうとす いとんを取り入れ ました。寒い冬には 温まります。
	-	げんりょうパン				★パン			
	②	とりにくのおちやあげ	とりにく		★おちやは しょうが	でんぶん	だいずあぶら さけ しょうゆ		
28 (金)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					夫婦都市近江八幡市に ちなんだ献立 富士宮市の夫婦都 市である近江八幡 市の郷土料理を取 り入れました。「か しわ」とは、鶏肉の ことです。
	-	ごはん				★ごはん			
	①	かしのじゅんじゅん	とりにく やきどうふ		★にんじん	たまねぎ しらたき ごぼう えのきたけ ★しいたけ ★ねぶかねぎ	さとう	こめあぶら さけ しょうゆ	
31 (月)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					宮っ子オリジナル朝食 コンクール 特別賞 北山中学校3年杉 山智咲さんが考え た「彩り野菜の酸 辣湯」を給食用に アレンジして取り入 れました。オリジナ ルにはわかめ(2群) が入っていました。
	-	ごはん				★ごはん			
	②	しらすいりしゅうまい2こ	★しらすいりしゅうまい						

！ 給食のカルシウムの半分以上は牛乳からとっています

寒い時期はどうしても牛乳が残りがちです。
牛乳は骨の成長に必要なカルシウムの供給源として大切な食品です。
骨を強くするには、骨の材料であるカルシウムを十分にとり、しっかり運動することが大切です。
富士宮市は「富士の国乳業」から、新鮮な地元の牛乳を毎日届けてもらっています。
学校給食週間を機に、食べ物を大切にすることも、牛乳を残さず飲めるといいですね。



★マークはしずおかけんないさん、★マークはふじのみやのしょくざいをしようするよていです。