

※ 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 ※

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。

富士宮市立学校給食センター  
TEL: 0544-59-2131



| 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            |              |                                       |  | たんすいかぶつ                                | しつ                               |                                 |
| (金) | -              | ぎゅうにゅう          |                   | ★ぎゅうにゅう   |                    |                       |              |                                       | 今日のとえ物のドレッシングは手づくりです。野菜をおいしく食べてもらおう味付けにしました。                     |  |                                  |                                 |
|     | -              | パン              |                   |           |                    | ★パン                   |              | 610 kcal<br>26.5 g<br>23.3 g<br>2.5 g |  |  |                                  |                                 |
|     | ②              | けんないさんえびいもコロッケ  |                   |           |                    | えびいもコロッケ              | だいたあぶら       |                                       |  |  |                                  |                                 |
|     | ③              | やさいとツナのドレッシングあえ | まぐるあぶらづけ          |           | ★にんじん              | きゅうり コーン              | さとう          |                                       |  | こめあぶら                                  | しお すこしょう                         |                                 |
| ①   | はるキャベツのスープ     | とりにく            |                   | ★にんじん     | ★キャベツ たまねぎ         |                       |              |                                       | こんごうけずりぶし 白ワイン しお こしょう   |  |                                  |                                 |
| (月) | -              | ぎゅうにゅう          |                   | ★ぎゅうにゅう   |                    |                       |              |                                       | 学校給食では、和食献立を多く取り入れています。「和食」は健康に良い食事として世界でも認められています。              |  |                                  |                                 |
|     | -              | ごはん             |                   |           |                    | ★ごはん                  |              | 582 kcal<br>25.5 g<br>15.9 g<br>2.6 g |  |  |                                  |                                 |
|     | 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   | あつあげのみそしる      | あつあげ みそ         |                   | ★はねぎ      | ★だいこん しめじ          |                       |              |                                       | いりこ  |  |                                  |                                 |
| (火) | -              | ぎゅうにゅう          |                   | ★ぎゅうにゅう   |                    |                       |              |                                       | 春は新じゃがの季節です。とれたてのじゃがいもです。今しか食べられない味を味わいましょう。                     |  |                                  |                                 |
|     | -              | ごはん             |                   |           |                    | ★ごはん                  |              | 654 kcal<br>31.9 g<br>14.2 g<br>2.9 g |  |  |                                  |                                 |
|     | 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 グリンピース しょうが | じゃがいも さとう    |                                       |  | こめあぶら                                  | しょうゆ さけ みりん                      |                                 |
|     | ②              | さけのしおやき         | しおさけ              |           |                    |                       |              |                                       |  |  |                                  |                                 |
| ③   | やさいのしおこんぶあえ    |                 | しおこんぶ             |           | ★キャベツ ★もやし         |                       | ごま           |                                       | しお   |  |                                  |                                 |
| (水) | -              | ぎゅうにゅう          |                   | ★ぎゅうにゅう   |                    |                       |              |                                       | 給食の前には、手を洗いましたか。手洗いの目安は30秒です。パンの日は、パンを直接手にもって食べるので、しっかり手を洗いましょう。 |  |                                  |                                 |
|     | -              | パン              |                   |           |                    | ★パン                   |              | 598 kcal<br>26 g<br>23.4 g<br>3.1 g   |  |  |                                  |                                 |
|     | ②              | ホキフライ           | ホキフライ             |           |                    |                       | だいたあぶら       |                                       |  |  |                                  |                                 |
|     | ③              | ウインナーとコーンのソテー   | ウインナー             |           |                    | コーン えだまめ              |              |                                       |  | こめあぶら                                  | しお こしょう しょうゆ                     |                                 |
| ①   | オニオンスープ        | ベーコン            |                   | ★にんじん パセリ | ★セロリ たまねぎ にんにく     | じゃがいも                 |              |                                       | オリーブオイル  | こんごうけずりぶし 白ワイン しお こしょう                 |                                  |                                 |
| (木) | -              | ぎゅうにゅう          |                   | ★ぎゅうにゅう   |                    |                       |              |                                       | 給食の量は、みなさんの身長から計算して決められています。みなさんの成長にあわせた栄養や食品がとれるようになっていきます。     |  |                                  |                                 |
|     | -              | ごはん             |                   |           |                    | ★ごはん                  |              | 593 kcal<br>27.4 g<br>14.6 g<br>3.1 g |  |  |                                  |                                 |
|     | ②              | 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                            |                                  |                                 |
|     | ③              | 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                               |                                 |
| ①   | たまねぎとだいこんのみそしる | みそ あぶらあげ        |                   | ★はねぎ      | たまねぎ ★だいこん         | じゃがいも                 |              |                                       | いりこ  |  |                                  |                                 |
| (金) | -              | ぎゅうにゅう          |                   | ★ぎゅうにゅう   |                    |                       |              |                                       | 入学・進級おめでとうございます。お祝いにデザートをつけました。みんなで楽しくいただきます。                    |  |                                  |                                 |
|     | -              | ごはん(きぬむすめ)      |                   |           |                    | ★ごはん                  |              | 582 kcal<br>23.3 g<br>15.5 g<br>2.0 g |  |  |                                  |                                 |
|     | ②              | さわらのごまみそだれかけ    | さわら みそ            |           |                    |                       | さとう          |                                       |  | ごま                                     | みりん さけ                           |                                 |
|     | ③              | キャベツとちくわのあえもの   | ちくわ               |           | ★こまつな ★にんじん        | ★キャベツ                 |              |                                       |  |  | しお しょうゆ                          |                                 |
| ①   | とうふのすましじる      | ★とうふ            | わかめ               | みつば       | えのきだけ              |                       |              |                                       | だしこんぶ かつおぶし さけ しょうゆ みりん しお                                       |  |                                  |                                 |
| (月) | -              | ぎゅうにゅう          |                   | ★ぎゅうにゅう   |                    |                       |              |                                       | プロックリーはキャベツの仲間ですが葉ではなくつぼみを食べます。ゆでてもビタミンが失われるのが少ない野菜です。           |  |                                  |                                 |
|     | -              | パン              |                   |           |                    | ★パン                   |              | 530 kcal<br>28.5 g<br>17.5 g<br>2.8 g |  |  |                                  |                                 |
|     | 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                            | こしょう ちゅうのうソース トマトケチャップ あかワイン しお |
|     | ③              | ゆでプロックリー        |                   |           | プロックリー             |                       |              |                                       |  |  | しお                               |                                 |
| ①   | ジュリエンスープ       | ハム              |                   | ★にんじん     | たまねぎ ★セロリ ★キャベツ    |                       |              |                                       | こんごうけずりぶし 白ワイン さけ しお こしょう  |  |                                  |                                 |
| (火) | -              | ぎゅうにゅう          |                   | ★ぎゅうにゅう   |                    |                       |              |                                       | 揚げた鶏肉とレバーを甘辛いたれで和えました。食べやすくご飯にあう味つけです。                           |  |                                  |                                 |
|     | -              | ごはん             |                   |           |                    | ★ごはん                  |              | 656 kcal<br>25.2 g<br>22.2 g<br>2.1 g |  |  |                                  |                                 |
|     | ②              | とりにくとレバーのあげに    | とりにく とりレバー でんぶんつき |           |                    | ★ねぶかねぎ                | こもぎ でんぶん さとう |                                       |  | だいたあぶら                                 | しょうゆ さけ しお こしょう                  |                                 |
|     | ①              | さわにわん           | ★ぶたにく             |           | ★にんじん ★こまつな        | ★たけのこ ごぼう しいたけ だいこん   |              |                                       |  |  | こんごうけずりぶし みりん こんぶだし さけ しお しょうゆ   |                                 |
| (水) | -              | ぎゅうにゅう          |                   | ★ぎゅうにゅう   |                    |                       |              |                                       |  | アスパラは今は旬です。旬の野菜には、その時々、体が必要とする栄養が豊富です。 |                                  |                                 |
|     | -              | ごはん             |                   |           |                    | ★ごはん                  |              | 650 kcal<br>23.8 g<br>17.7 g<br>2.0 g |  |  |                                  |                                 |
|     | ①              | ポークカレー          | ★ぶたにく             | スキムミルク    | ★にんじん トマト          | にんにく しょうが たまねぎ        | じゃがいも カレールウ  |                                       | 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 カレーこ |                                 |
|     | ③              | きゅうりとアスパラのサラダ   |                   |           | アスパラガス             | きゅうり コーン              |              |                                       |  |  | イタリアンドレッシング                      | しお                              |
| ②   | オレンジ           |                 |                   |           | オレンジ               |                       |              |                                       |  |  |                                  |                                 |



★マークはしよくおかけんないさん、★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。

※ 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               |         |                       |                            |                     | エネルギー<br>たんぱく質<br>しよえん | みなさんへの<br>ひとこと  |
|-----|------|-----------------|--------------------|---------|-----------------------|----------------------------|---------------------|------------------------|---|
|     |      |                 | おもに体をつくる<br>もとなる食品 |         | おもに体の調子を整える<br>もとなる食品 |                            | おもにエネルギーの<br>もとなる食品 |                        |   |
|     |      |                 | たんぱく質              | むきつ     | カロテン                  | ビタミンC<br>食物せんい             | たんすいかぶつ             |                        |   |
| (木) | 21   | ① ぎゅうにゅう        |                    | ★ぎゅうにゅう |                       |                            |                     |                        | ミネストローネは、<br>イタリアのスープで<br>す。材料に決まり<br>はありません。野<br>菜は生より汁もの<br>にする事でたくさん<br>食べることができます。      |
|     |      | ② パン            |                    |         |                       |                            | ★パン                 |                        |   |
|     |      | ③ たら            | たら                 | チーズ     | パセリ                   | マッシュルーム<br>たまねぎ            |                     | マヨネーズ                  |   |
|     |      | ④ フルーツミックス      |                    |         |                       | ミックスフルーツ                   |                     | カクテルゼリー                |   |
|     |      | ⑤ ミネストローネ       | ★とりにく              |         | トマト                   | ★セロリ にんにく<br>たまねぎ<br>★キャベツ |                     | じゃがいも<br>さとう           |   |
| (金) | 22   | ① ぎゅうにゅう        |                    | ★ぎゅうにゅう |                       |                            |                     |                        | 富士宮産のたけの<br>こは、栄養たっぷりの<br>竹林で育ち、あく<br>が少なく貴重な食<br>材です。今が旬で<br>す。                            |
|     |      | ② ごはん(うみや〜こめ)   |                    |         |                       |                            | ★ごはん                |                        |   |
|     |      | ③ あつやきたまご       | ★あつやきたまご           |         |                       |                            |                     |                        |   |
|     |      | ④ たけこのおかに       | ★かつおぶし             |         | ★にんじん                 | ★たけのこ<br>こんにやく             |                     | さとう                    |   |
|     |      | ⑤ みやじり          | ★ぶたにく みそ<br>★とうふ   |         | ★にんじん<br>★はねぎ         | ★だいこん                      |                     | じゃがいも                  |   |
| (月) | 25   | ① ぎゅうにゅう        |                    | ★ぎゅうにゅう |                       |                            |                     |                        | 大麦を入れた妻ご<br>飯は、食物繊維を<br>手軽に摂取するこ<br>とができます。   |
|     |      | ② ゴはん           |                    |         |                       |                            | ★むぎごはん              |                        |   |
|     |      | ③ はるまき          | はるまき               |         |                       |                            |                     | だいたあぶら                 |   |
|     |      | ④ はるさめサラダ       | ハム                 |         | ★にんじん                 | きゅうり もやし                   |                     | はるさめ<br>さとう            |   |
|     |      | ⑤ わかめスープ        |                    | わかめ     |                       | ★ねぶかねぎ<br>コーン えのきだけ        |                     | ごまあぶら                  |   |
| (火) | 26   | ① ぎゅうにゅう        |                    | ★ぎゅうにゅう |                       |                            |                     |                        | バジルは世界中で<br>よく使われている<br>ハーブです。ハー<br>ブは香りがよく、気<br>持ちはすっきりさせ<br>てくれたり、リラク<br>スさせてくれたりし<br>ます。 |
|     |      | ② パン            |                    |         |                       |                            | ★パン                 |                        |   |
|     |      | ③ バジルチキン        | ★とりにく              |         | バジル                   | にんにく                       |                     | オリーブオイル                |   |
|     |      | ④ フレンチサラダ       |                    |         | あかピーマン                | きゅうり ★キャベツ                 |                     | フレンチ<br>ドレッシング         |   |
|     |      | ⑤ コーンクリームスープ    | ベーコン               | スキムミルク  | ★にんじん<br>パセリ          | たまねぎ コーン                   |                     | コーン<br>クリームルウ          |   |
| (水) | 27   | ① ぎゅうにゅう        |                    | ★ぎゅうにゅう |                       |                            |                     |                        | いわしのすり身か<br>ら作った黒はんべ<br>んは骨まで丸ごと<br>食べられる優れた<br>食品です。300年以<br>上の伝統をもつ静<br>岡県の郷土食で<br>す。     |
|     |      | ② ごはん(きぬむすめ)    |                    |         |                       |                            | ★ごはん                |                        |   |
|     |      | ③ ぶたたまごじに       | ★ぶたにく<br>★たまご      |         | ★はねぎ                  | たまねぎ しめじ<br>しらたき           |                     | じゃがいも<br>さとう           |   |
|     |      | ④ くらはんべんのおちゃフライ | ★くらはんべんの<br>フライ    |         |                       |                            |                     |                        |   |
|     |      | ⑤ もやしのおかかあえ     | ★かつおぶし             |         |                       | もやし きゅうり                   |                     | だいたあぶら                 |   |
| (木) | 28   | ① ぎゅうにゅう        |                    | ★ぎゅうにゅう |                       |                            |                     |                        | ご飯は左、汁物は<br>右、おかずは真ん<br>中。毎日正しい食器<br>を並べています<br>か。  |
|     |      | ② ごはん           |                    |         |                       |                            | ★ごはん                |                        |   |
|     |      | ③ さばのしおやき       | しおさば               |         |                       |                            |                     |                        |   |
|     |      | ④ きりぼしだいこんのもの   | ★あぶらあげ             |         | ★にんじん                 | きりぼしだいこん<br>しいたけ           |                     | さとう                    |   |
|     |      | ⑤ のっぺいじる        | ★とりにく              |         | ★にんじん                 | しめじ<br>★ねぶかねぎ              |                     | さといも<br>でんぶん           |   |



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生活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>  |   |

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