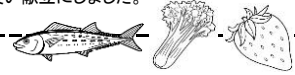


今月の旬の食材： さわら、菜の花、セロリ、デコポン、いちご



富士宮市立学校給食センター
 TEL: 0544-59-2131



🍀 さかなの日は、ほねにきをつけて、よくかんで食べましょう 🍀

日曜日	食卓番号	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よせんたんすいかぶつ	みなさんへのひとこと		
			おもに体をつくるものとなる食品		おもに体の調子を整えるものとなる食品					おもにエネルギーのものとなる食品	
			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	ししつ
1	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					608 kcal 25.6g 16.4g 2.4g 87.7g	いりどりは、鶏肉や野菜を「いためる」料理です。汁が少ないため、いつもより少なく感じるかもしれません。注意して配ってください。	
	-	うみやーこめ(きぬむすめ)				★ごはん					
	①	いりどり	とりにく		にんじん さやいんげん	こんにやく、しいたけ ごぼう れんこん たけのこ	さとう	こめあぶら ごまあぶら			しお こんごうけずりぶし さけ しょうゆ
	②	さかなのすりみあげ	さかなのすりみあげ					だいずあぶら			
2	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					596 kcal 19.5g 16.1g 2.6g 90.4g	ひなあられの色には、自然のエネルギーを受けて、健やかに成長しようという意味がこめられています。	
	-	すしめし					★すしめし				
	②	さけとたまごのそぼろ	さけ ☆たまご								
	③	きりぼしだいこんのわふうサラダ			にんじん	きりぼしだいこん きゅうり					しお ごまドレッシング
3	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					591 kcal 24.7g 21.5g 2.3g 75.0g	クリーム煮にマカロニが入っているのので、パンはいつもより少なめにしています。	
	-	げんりょうパン					☆パン				
	①	マカロニのクリームに	とりにく	★ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ コーン ☆マッシュルーム グリンピース	マカロニ ☆こむぎこ	こめあぶら パター			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
6	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					600 kcal 26.5g 17.2g 1.8g 81.3g	富士・富士宮地区で昔から食べられていた甘しいお菓子です。初めて食べる人もいるかもしれませんね。	
	-	うみやーこめ(富士宮産コシヒカリ)					★ごはん				
	②	あじつげがんと	☆あじつげがんと								
	③	ぎゅうにくとこんにやくのわふういため	★ぎゅうにく	ひじき	にんじん さやいんげん	こんにやく	さとう	こめあぶら ごま ごまあぶら			しょうゆ みりん
7	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					579 kcal 22.1g 19.4g 1.5g 76.4g	春の魚と書いて「鰯(さわら)」です。今日は食べやすいように竜田揚げにしました。	
	-	うみやーこめ(きぬむすめ)					★ごはん				
	②	🍀 さわらのたつたあげ 🍀	さわらのたつたあげ					だいずあぶら			
	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
8	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					657 kcal 23.6g 20.6g 1.9g 95.9g	副菜がヨーグルト和えなので、焼きそばにたくさん野菜を入れました。	
	-	げんりょうマーガリンパン					☆マーガリンパン				
	①	やさいたつぷりやきそば	☆ぶたにく		にんじん	たまねぎ ☆キャベツ	やきそばめん	こめあぶら			さけ ソース しお こしょう
	②	フルーツのヨーグルトあえ		ヨーグルト		バナナ ミックスフルーツ	さとう	ゼリー			
9	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					674 kcal 26.1g 20.9g 2.3g 94.0g	卒業・修了のお祝い献立です。日本では昔から、お祝い事のある時に赤飯を食べてきました。	
	-	せきはん ごましお					せきはん	ごましお			
	②	🍀 ぶりのあまからあげ 🍀	ぶりのあまからあげ								
	③	やさいのおかかあえ	かつおぶし		にんじん	★キャベツ ☆もやし					しお しょうゆ
10	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					654 kcal 28.1g 19.1g 3.0g 89.4g	小魚は、丸ごと食べることができて、カルシウムなどの栄養をしっかりと補給できます。	
	-	むぎごはん					☆むぎごはん				
	①	ビーフカレー	ぎゅうにく	スキムミルク	にんじん トマト	たまねぎ しょうが にんにく	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 ソース チャツネ
	③	かいそうサラダ		わかめ		きゅうり コーン					しお しょうゆ ナンオイルあおじそドレッシング
13	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					657 kcal 31.6g 26.9g 2.3g 73.5g	リクエストのあったアーモンドフライです。今回は、ささみのアーモンドフライです。	
	-	パン					☆パン				
	②	ささみのアーモンドフライ	ささみアーモンドフライ					だいずあぶら			
	③	いんげんとベーコンのソーテー	ベーコン		さやいんげん	たまねぎ コーン		こめあぶら			しお こしょう しょうゆ
①	やさいスープ	とりにく		にんじん	たまねぎ			しお こしょう ブイヨン こんごうけずりぶし			
-	レアチーズ(いちご)			★こまつな	★キャベツ			レアチーズケーキ			

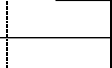
ひなまつり献立



富士宮の日



ふるさと給食の日



バナナを切って、ヨーグルトと和えます

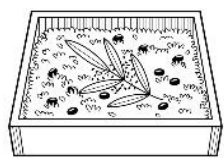
進級・卒業お祝い献立



おめでたい日の「赤飯」

もち米と小豆(あずき)やささげなどを蒸した赤飯は、お祝いの席などでよく食べられます。これは、赤飯には邪気を払うという意味があるからです。もともとは、凶事の時に赤飯を用いていましたが、「凶をかえて福にする」という縁起直しから慶事に食べられるようになったといわれています。現在でも、仏事に赤飯を食べる地域もあるようです。

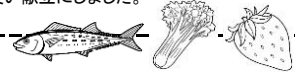
☆マークはしよおかけないさん、★マークはふじのみやさんのしよざいをしようするよいです。



※ 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 ※

進級・卒業のお祝い献立を取り入れ、春らしい
彩りの良い献立にしました。

今月の旬の食材：さわか、菜の花、セロリ、デコポン、いちご



富士宮市立学校給食センター
TEL: 0544-59-2131



◆さかなの日は、ほねにきをつけて、よくかんで食べよう◆

日曜日	食卓番号	こんだてめい	はたらき						エネルギーたんぱく質しよせんたんすいかぶつ	みなさんへのひとこと	
			おもに体をつくるものになる食品		おもに体の調子を整えるものになる食品		おもにエネルギーのものになる食品				
			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	ししつ			
14 (火)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						667 kcal 31.3 g 20.5 g 2.1 g 86.0 g	から揚げは、カリッと仕上げるために、ひとつひとつ丁寧に片栗粉をつけて揚げています。
	-	ごはん					☆ごはん				
	②	とりにくのからあげ	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	キャベツのしおこんぶあえ		しおこんぶ	★こまつな	★キャベツ			ごま		
15 (水)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						644 kcal 29.1 g 17.8 g 2.6 g 86.6 g	マーボー豆腐は人気メニューのひとつです。あえ物の他にももう1品ほしいという声が多いため、ぎょうざもつけました。
	-	ごはん					☆ごはん				
	①	マーボー豆腐	☆ぶたにくとうふみそ			たけのこ きくらげ にんにく しょうが ☆ねぶかねぎ	さとう でんぶん	こめあぶら ごまあぶら	さけ テンメンジャン トウバンジャン しょうゆ ちゅうかだし		
	③	パンサンスー	ハム		にんじん	☆もやし きゅうり	はるさめ さとう	ごまあぶら じま	す しょうゆ しお		
16 (木)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						638 kcal 30.4 g 24.2 g 2.6 g 74.2 g	じゃがいもを使った副菜は人気があります。今日はベーコンと一緒に炒めました。
	-	パン					☆パン				
	②	ハンバーグデミグラスソースかけ	ハンバーグ			たまねぎ マッシュルーム	さとう		あかワイン デミグラスソース ケチャップ ソース		
	③	リョネーズポテト	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	たまごスープ	とりにく ★たまご		にんじん	たまねぎ えのきたけ	でんぶん		こんごうけずりぶし しお しろワイン こしょう ブイオン			

1年間の食生活を振り返ろう！

この1年を振り返ってみて、できていたところに色をぬりましょう。

あさ ごはんを毎日食べた

「いただきます」「ごちそうさまでした」のあいさつがきちんとできた

苦手な食べ物にもチャレンジした

朝・昼・夕と、1日3食決まった時間に食べた

家族や友達と一緒に、楽しく食事の時間を過ごせた

家ででも食事のお手伝いのできた

好き嫌いをせず何でも食べた

よくかんで食べた

食器の置き方や、はしの持ち方が正しくできた

給食当番の仕事に協力できた

おやつを食べるときは、時間と量を決めて食べた

桜は満開になりましたか？

できなかったところは、来年度の目標にしてくださいね。

★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くざいをしようするよていです。