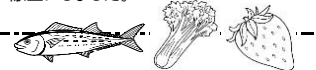


※ 食物アレルギーのある方は、「詳細献立表」を併せてご確認ください ※

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、よくかんでたべましょう 🍀

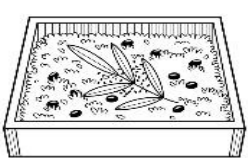
日曜日	食卓番号	こんだてめい	はたらき				ちょうみりょう・その他	エネルギー たんぱく質 しつ しょくえん たんすいかぶつ	みなさんへの ひとこと		
			おもに体をつくる もとなる食品		おもに体の調子を整える もとなる食品					おもにエネルギーの もとなる食品	
			たんぱく質	むぎしつ	カロテン	ビタミンC 食物せんい				たんすいかぶつ	しつ
1 (水)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					591 kcal 24.7 g 21.5 g 2.3 g 75.0 g	クリーム煮にマカロニが入っているの で、パンはいつもより 少なめです。 年間回数調整のた め、パンが昨日今日 と続いてしまいます が、ご了承ください。	
	-	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 パイオン
	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 (木)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					608 kcal 25.6 g 16.4 g 2.4 g 87.7 g	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。	
	-	うみゃーこめ(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	こんにゃく 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
	③	キャベツのかおりあえ	さかなのすりみあげ		しそ	★キャベツ きゅうり		ごま			しお
3 (金)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					596 kcal 19.5 g 16.1 g 2.6 g 90.4 g	ひなあられの色に は、自然のエネル ギーを受けて、健や かに成長しますよう に、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
6 (月)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					657 kcal 23.6 g 20.6 g 1.9 g 95.9 g	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		ミックスフルーツ バナナ	さとう ゼリー				
7 (火)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					600 kcal 26.5 g 17.2 g 1.8 g 81.3 g	富士・富士宮地区で 昔から食べられてい る甘いがんもどきで す。初めて食べる人 もいるかもしれませ んね。	
	-	うみゃーこめ(富士宮産コンヒカリ)					★ごはん				
	②	あじつけがんも	☆あじつけがんも								
	③	ぎゅうにくとこんにゃくのわふういため	☆ぎゅうにく	ひじき	にんじん さやいんげん	こんにゃく	さとう	こめあぶら ごま ごまあぶら			しょうゆ みりん
8 (水)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					579 kcal 22.1 g 19.4 g 1.5 g 76.4 g	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。	
	-	うみゃーこめ(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					だいたあぶら			
	③	こまつなごまあえ			★こまつな にんじん	★キャベツ	さとう	ごま			しお しょうゆ
9 (木)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					657 kcal 31.6 g 26.9 g 2.3 g 73.5 g	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					だいたあぶら			
	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
10 (金)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					674 kcal 26.1 g 20.9 g 2.3 g 94.0 g	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に🍀	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
13 (月)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					654 kcal 28.1 g 19.1 g 3.0 g 89.4 g	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 カレーウ	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 ノンオイルあおじろドレッシング

ひなまつり献立

富士宮の日

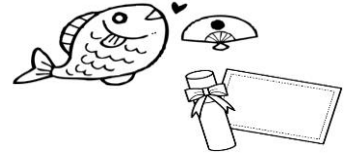
ふるさと給食の日

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ります。



☆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 ※

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、よくかんで食べよう 🍀

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じょうたんぱく質たんすいかぶつ	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				しじょう	
14 (火)	-	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	こんごうぜりふし しお しろワイン しょうゆ プイヨン				
15 (水)	-	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	だいたいあぶら	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	しお			
	①	とんじる	☆ぶたにく とうふ みそ あぶらあげ		にんじん ★はねぎ	だいこん ごぼう こんにやく しめじ	じゃがいも		いりこ			
16 (木)	-	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一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	ハンサンスー	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 ごま	す	しょうゆ しお		
	①	ぎょうざ(1こ)				ぎょうざ						

1年間の食生活を振り返ろう！

この1年間で振り返ってみて、できていたところに色をぬりましょう。

朝ごはんを毎日食べた

好き嫌いをせずに何でも食べた

「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

よくかんで食べた

苦手な食べ物にもチャレンジした

食事の前に、手をきれいに洗った

給食当番の仕事に協力できた

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

食器の置き方や、はしの持ち方が正しくできた

家で食事のお手伝いできた

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。