

平成 31 年度 4 月分学校給食献立表

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

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。

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 しよくせん		
			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
9 (火)	★ぎゅうにゅう	★ぎゅうにゅう	給食がはじまります。				はしとスプーンは、毎日持ってきましょう。		599 kcal 28.3 g 22.3 g 2.8 g	
	★まるパン	★まるパン								
	②★ハンバーグデミグラスソースかけ	ハンバーグ	給食センターで 手作りのドレッシ ングで和えました。 食べやすいよう、 酸味を抑えたド レッシングです。	オニオンソテー ★マッシュルーム	さとう	あかワイン デミグラスソース トマトケチャップ ちゅうのうソース				
	③★やさいとツナのドレッシングあえ	★まぐろあぶらづけ	にんじん	きゅうり コーン	さとう	サラダあぶら しお す こしよう				
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	旬の食材 春キャベツ	しろワイン プイオン しお こしよう かんそうパセリ コンソメ					
10 (水)	★ぎゅうにゅう	★ぎゅうにゅう	4月初めは、人気メ ニューを取り入れました。				食事前はしっかりと石けん で手を洗いましょ。		667 kcal 28.6 g 19.8 g 2.5 g	
	★ごはん	★ごはん								
	②とりにくのからあげ 2こ	とりにく	からあげは、給食センター で下味をつけ、フーフ衣を つけて揚げています。	おろししょうが おろしにんにく	でんぶん	だいずあぶら しょうゆ さけ				
	③きんぴらごぼう	さつまあげ	にんじん	こんにやく ごぼう えだまめ	さとう	こめあぶら かつおだし しょうゆ				
①★とうふとわかめのみそしる	★とうふ みそ カットあぶらあげ	わかめ	★はねぎ だいこん えのきたけ	給食では、料理に合わせて だしの種類を使い分けていま す。みそ汁には、みそと相性 のよいいりこを使っています。	いりこだし					
11 (木)	★ぎゅうにゅう	★ぎゅうにゅう	煮物のじゃがいもは、 調理員さんが1つ1つ 手でカットしています。				旬の食材 新じゃが芋		620 kcal 33.0 g 13.2 g 2.4 g	
	★ごはん	★ごはん								
	①★しんじやがいものうまに	★ぶたにく あげボール	にんじん さいいんげん	たまねぎ しらたき	じゃがいも さとう	こんごうけずり さけ しょうゆ				
	②★やさいのあえもの	★しおさけ	★ごまつな にんじん	★キャベツ	さとう	煮物などは、かつお、い わし、あじ、さばを使った 混合削り節でだしを取って います。				
①★パン	★パン	給食の牛乳は富士宮産100% の牛乳です。富士宮の新鮮な牛 乳を飲んで欲しいという生産者 の思いが込められています。				給食のパンは、静岡 県産と北海道産の小麦 を使用しています。		667 kcal 28.7 g 23.7 g 3.1 g		
②★ミートコロッケ	★ミートコロッケ	★ごまつな コーン	にんじん おろしにんにく たまねぎ セロリ ★キャベツ	さとう	だいずあぶら こめあぶら しお しょうゆ こしよう					
③★コーンとウインナーのソテー	★ウインナー	★ごまつな コーン	にんじん おろしにんにく たまねぎ セロリ ★キャベツ	さとう	オリーブオイル しろワイン トマトピューレー プイオン コンソメ しお こしよう					
①★ミネストローネ	★とりにく みずだいたいず	★ミネストローネは、イ タリアの家庭料理で、野 菜をたくさん食べること ができます。	にんじん おろしにんにく たまねぎ セロリ ★キャベツ	旬の食材 セロリ	ちゅうのうソース					
15 (月)	★ぎゅうにゅう	★ぎゅうにゅう	和え物の野菜は、ゆでた後、 しっかりと水を切り、味が薄く ならないよう注意しています。				ごはんは左、汁物は右に置く 置き方ができていますか。		583 kcal 27.4 g 14.5 g 2.3 g	
	★ごはん	★ごはん								
	③★とりにくのてりやき	★とりにく	とり肉の照り焼きは、 給食センターで、下味を つけてから焼いています。	★ごまつな にんじん	★キャベツ ★もやし	さとう	しょうゆ みりん さけ			
	②★やさいのごまあえ	★ごまあえ	ごま和えは野菜 が食べやすい 和え物です。	★ごまつな にんじん	★キャベツ ★もやし	さとう	すりごま ねりごま しお しょうゆ			
①★あぶらあげとだいこんのみそしる	★あぶらあげ みそ	★はねぎ だいこん たまねぎ	じゃがいも	いりこだし						
16 (火)	★ぎゅうにゅう	★ぎゅうにゅう	入学・進級をお祝いし た献立です。春が旬の語 を使いました。				食器やトレーに、 食べ物がついていない か確認しましょう。		651 kcal 28.1 g 21.0 g 2.3 g	
	★ごはん	★ごはん								
	③★さわらのごまみそだれかけ	★みそ さわら	骨に注意しましょう。	★ごまつな にんじん	★キャベツ	さとう	すりごま みりん さけ			
	②★キャベツとちくわのあえもの	★ちくわ	旬の食材 さわら	★ごまつな にんじん	★キャベツ	すまし汁は、昆布とかつお節 で丁寧にだしをとりました。	しお しょうゆ			
①★とうふのすましじる	★とうふ	わかめ	みずな	えのきたけ	だしこんぶ かつおぶし しお しょうゆ さけ みりん					
★おいわいデザート	★おいわいデザート	お祝い献立				おいわいデザート				
17 (水)	★ぎゅうにゅう	★ぎゅうにゅう	マカロニサラダは、マヨ ネーズで和えてあります。				静岡県産 いちご使用		607 kcal 27.0 g 23.2 g 2.7 g	
	★しよくパン	★しよくパン								
	②★にくだんごのトマトソースかけ 2こ	★にくだんご	オニオンソテー	さとう	トマトケチャップ コンソメ トマトピューレー あかワイン トマトフオンデュ					
	③★マカロニサラダ	★マカロニ	コーン きゅうり	さとう	マカロニ さとう	こめあぶら まよネーズ しお こしよう しょうゆ す				
①★とりにくとやさいのスープ	★とりにく	スープにうまみが出る よう、むね肉ともも肉の 2種類のとり肉をつかっ ています。	にんじん	たまねぎ ★キャベツ えのきたけ	じゃがいも	しろワイン プイオン しお コンソメ こしよう かんそうパセリ				
★いちごジャム	★いちごジャム					いちご使用				

★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。
※さかなは、ほねにちゅういしてたべましょ。

平成 31 年度 4 月分学校給食献立表

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

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。

TEL: 0544-59-2131

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 しじつ しよくえん
		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	しじつ		
18 (木)	★ぎゅうにゆう	★ぎゅうにゆう		給食のカレーは、カレー粉、2種類のカレールー、トマト、チャップなどを使い、じっくり煮込んで作ります。				★むぎごはん	631 kcal 23.5 g 16.0 g 2.1 g
	★むぎごはん	★むぎごはん		はしとスプーンは、毎日持ってきましょう。				★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 カットトマト	おろしにんにく おろししょうが たまねぎ	じゃがいも カレールー カレーフレーク	こめあぶら	しお こしょう あかワイン コンソメ カレーこ チャツネ ちゅうのうソース	
	③ かいそうサラダ		かいそう	旬の食材 でこぼん	きゅうり コーン			しお あおじそドレッシング	
②	でこぼん			富士宮産 でこぼん		富士宮産 コシヒカリう宮米		富士宮の日は、富士宮の食材を積極的に取り入れた給食です。月に1回取り入れます。	
19 (金)	★ぎゅうにゆう	★ぎゅうにゆう		旬の食材 富士宮産 だけのこ				★ごはん	621 kcal 30.4 g 17.0 g 2.2 g
	★ごはん	★ごはん		骨に注意しましょう。				★ごはん	
	③ ★にじますのたつたあげ	★にじます	富士宮産		おろししょうが	でんぶん	だいずあぶら	しょうゆ さけ	
	② ★たけのこのおかに	★かつおけずりぶし	静岡県産	にんじん	★たけのこのこ んにやく	さとう		こんごうけずりぶし しょうゆ	
①	★みやじる	★ぶたにく みそ ★とうふ	静岡県産	にんじん ★はねぎ	富士宮産 だいこん	じゃがいも		いりこだし	
22 (月)	★ぎゅうにゆう	★ぎゅうにゆう		かぶは、無駄がないよう葉っぱも使用します。				★パン	582 kcal 30.4 g 18.9 g 2.0 g
	★パン	★パン		旬の食材 新じゃが芋				★パン	
	① ★はるやさいのクリームシチュー	★とりにく	だっしふんにゆう ぎゅうにゆう	にんじん かぶのは アスパラガス	たまねぎ かぶ	じゃがいも シチュールウ ホワイトルー	なまクリーム こめあぶら	しお こしょう しろワイン コンソメ	
	② ★やさいとツナのおこしょうあえ	★まぐろあぶらづけ		旬の食材 アスパラガス	★キャベツ きゅうり			しお こしょう	
③	ミニトマト			ミニトマト				毎月第三日曜日 4月21日は「食卓の日」 家族で食卓を囲みましょう。	
23 (火)	★ぎゅうにゆう	★ぎゅうにゆう		ふるさと給食の日は、静岡の食材を積極的に取り入れた給食です。月に1回取り入れます。				★ごはん	670 kcal 29.9 g 20.2 g 2.5 g
	★ごはん	★ごはん		静岡県産				★ごはん	
	① ★ぶたたまごとじ	★たまご ★ぶたにく	静岡県産	★はねぎ	たまねぎ しめじ しらたき	じゃがいも さとう でんぶん		こんごうけずりぶし さけ しょうゆ	
	② ★くろはんぺんのおちやあげ	★くろはんぺん		★おちやは	富士宮産	こむぎこ	だいずあぶら	しお	
③	★キャベツのじゃこあえ	★ちりめんじゃこ	にんじん	★キャベツ	さとう	しろごま	しょうゆ しお		
24 (水)	★ぎゅうにゆう	★ぎゅうにゆう		彩りがよくなるよう、枝豆をくわえました。				★ごはん	664 kcal 32.3 g 22.2 g 2.2 g
	★ごはん	★ごはん		骨に注意しましょう。				★ごはん	
	③ さばのしおやき	しおさば			こんにやく えだまめ	さとう	こめあぶら	かつおだし しょうゆ	
	② ★ひじきとだいずのもの	みずくだいず	★ひじき	にんじん					
①	★とりごぼうじる	★とりにく あぶらあげ		食器やトレーに、食入物がついていないか確認しましょう。	ごぼう だいこん ねぶかねぎ	じゃがいも		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 かつおだし	
25 (木)	★ぎゅうにゆう	★ぎゅうにゆう		焼きそばだけでは主食の量が不足してしまうため、いつもより小さめのパンがつきます。				★パン	615 kcal 30.1 g 17.9 g 2.9 g
	★げんりようパン	★げんりようパン		やきそばは、調理員さんが二人一組になり、大きな釜で炒めてつくります。				★パン	
	② ★やきそば	★ぶたにく		★キャベツ		やきそばめん	こめあぶら	さけ やきそばソース ウスターソース	
	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	しろワイン プイオン しお こしょう かんそうパセリ コンソメ	
③	でこぼん			旬の食材 でこぼん					
26 (金)	★ぎゅうにゆう	★ぎゅうにゆう		油が多い生姜焼きと、さっぱりとした塩昆布和えを組み合わせました。				★ごはん	615 kcal 30.7 g 14.6 g 3.3 g
	★ごはん	★ごはん		生姜焼きは、食べやすいよう、昨年より薄い肉を使いま				★ごはん	
	② ぶたにくのしょうがやき	ぶたにく			おろししょうが	さとう		しょうゆ さけ みりん	
	③ ★キャベツのしおこんぶあえ	★かつおけずりぶし	しおこんぶ	★こまつな	★キャベツ	しろごま		しお	
①	★じゃがいものみそしる	あぶらあげ みそ		にんじん ★はねぎ	たまねぎ しめじ	じゃがいも		いりこだし	

★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。
※さかなは、ほねにちゆういしてたべましよう。