

# 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・その他	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	<b>給食がはじまります。</b>				<b>はしとスプーンは、毎日持ってきましょう。</b>		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 こしょう				
	①★はるキャベツのスープ	★とりにく	たまねぎ ★キャベツ	旬の食材 春キャベツ	しるワイン ブイオン しお こしょう 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	<b>4月初めは、人気メ ニューを取り入れました。</b>				<b>食事の前はしっかりと石けん で手を洗いましょ。</b>		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	いりこだし					
11 (木)	★ぎゅうにゅう	★ぎゅうにゅう	<b>火加減を調整し、新 じゃが芋が煮崩れない よう注意しました。</b>				<b>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。</b>		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 しよくせん				
	③さけのしおやき	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。				
	②★やさいのあえもの	骨に注意しましょ。			しお しょうゆ					
12 (金)	★ぎゅうにゅう	★ぎゅうにゅう	<b>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。</b>				<b>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。</b>		667 kcal 28.7 g 23.7 g 3.1 g	
	★パン	★パン								
	②ミートコロッケ		★ごまつな コーン	おろしにんにく たまねぎ セロリ ★キャベツ	さとう	みそしょうゆ こしょう				
	③★コーンとウインナーのソテー	ウインナー	にんじん カットマ	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 しるワイン トマトピューレー ブイオン コンソメ しお こしょう				
	①★ミネストローネ	★とりにく みずみずみず	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。	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	<b>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。</b>				<b>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。</b>		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	人気メニュー	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			
	②★やさいのごまあえ		★はねぎ だいこん たまねぎ	じゃがいも	いりこだし					
	①★あぶらあげとだいこんのみそしる	あぶらあげ みそ								
16 (火)	★ぎゅうにゅう	★ぎゅうにゅう	<b>お祝い献立</b>				<b>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。</b>		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。	旬の食材 さわら	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	★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					
17 (水)	★ぎゅうにゅう	★ぎゅうにゅう	<b>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。</b>				<b>食器やトレーに、 食べ物がついていない か確認しましょ。</b>		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	マカロニサラダは、マヨ ネーズで和えてあります。	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		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。	コーン きゅうり たまねぎ ★キャベツ えのきたけ	マカロニ さとう	こめあぶら みそしょうゆ				
	①★とりにくとやさいのスープ	★とりにく	にんじん	旬の食材 いちご使用	じゃがいも	しるワイン ブイオン しお コンソメ こしょう かんそうパセリ				

★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				ちょうみりょう・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)	★ぎゅうにゅう	★むぎごはん	★むぎごはん	給食のカレーは、カレー粉、2種類のカレーパウダー、トマトケチャップなどを使い、じっくり煮込んで作ります。	はしとスプーンは、毎日持ってきましょう。	★むぎごはん	631 kcal 23.5 g 16.0 g 2.1 g			
	① ☆ポークカレー	★ぶたにく	だっしふんにゅう	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	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				
19 (金)	★ぎゅうにゅう	★ごはん	★むぎごはん	旬の食材 富士宮産 だけのこ	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			
	③ ★にじますのたつたあげ	★にじます	富士宮産	骨に注意しましょう。	おろししょうが	でんぶん	しょうゆ さけ			
	② ★たけのこのおかか	★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			
	① ★みやじる	★ぶたにく みそ	★☆☆ふ	静岡県産	にんじん ★はねぎ	★だいこん	じゃがいも			
22 (月)	★ぎゅうにゅう	★パン	旬の春野菜をたっぷり使ったシチューです。	かぶは、無駄がないよう 葉っぱも使用します。	旬の食材 新じゃが芋	★パン	582 kcal 30.4 g 18.9 g 2.0 g			
	① ☆はるやさいのクリームシチュー	★とりにく	だっしふんにゅう	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			
	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	旬の食材 かぶ			
	③ ミニトマト	1,2年 1個 その他 2個		ミニトマト						
23 (火)	★ぎゅうにゅう	★ごはん	★むぎごはん	ふるさと給食の日	ふるさと給食の日	★ごはん	670 kcal 29.9 g 20.2 g 2.5 g			
	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			
	② ★くろはんぺんのおちやあげ	★くろはんぺん		★おちやは	静岡県産		こむぎこ			
	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			
24 (水)	★ぎゅうにゅう	★ごはん	★むぎごはん	1,2年 1枚 その他 2枚	ごはんは左、汁物は右に置く置き方ができていますか。	★ごはん	664 kcal 32.3 g 22.2 g 2.2 g			
	③ さばのしおやき	しおさば	骨に注意しましょう。	彩りがよくなるよう、枝豆をくわえました。						
	② ☆ひじきとだいずのもの	みずくだいず	★ひじき	にんじん	こんにやく えだまめ	さとう	こめあぶら			
	① ☆とりごぼる	★とりにく	★あぶらあげ	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。	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			
25 (木)	★ぎゅうにゅう	★げんりょうパン	★むぎごはん	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。	焼きそばは、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	615 kcal 30.1 g 17.9 g 2.9 g			
	② ☆やきそば	★ぶたにく		★キャベツ		やきそばめん	こめあぶら			
	① ★たまごスープ	★とりにく	★たまご	でこぼんは、てっぺんが出っ張っていることが特徴です。甘みがあり香りのよいみかんです。	にんじん	たまねぎ えのきたけ	でんぶん			
	③ でこぼん			旬の食材 でこぼん			しろうワイン プイオン			
26 (金)	★ぎゅうにゅう	★ごはん	★むぎごはん	1,2年 1枚 その他 2枚	食事前はしっかりと石けんで手を洗いましょう。	★ごはん	615 kcal 30.7 g 14.6 g 3.3 g			
	② ☆ぶたにくのしょうがやき	ぶたにく	生姜焼きは、食べやすいよう、昨年より薄い肉を使います。	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。	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		しろうごま			
	① ★じゃがいものみそる	★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、ほねにちゅういしてたべましよう。