

平成 31 年度 4 月分学校給食献立表

中コース

※ 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	献立名	はたらき					調味料・その他	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩											
			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	無機質	カロテン	ビタミンC 食物繊維	炭水化物			脂質										
9 (火)	★牛乳		★ぎゅうにゅう																	
	☆ご飯	火加減を調整し、新じゃがが手が煮崩れないよう注意しました。						☆ごはん	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。											
	① ☆新じゃがが芋の旨煮	☆ぶたにくあげボール			にんじん さやいんげん	たまねぎ しらたき		じゃがいも さとう												732 kcal 38.4 g 14.5 g 2.7 g
	③ 鮭の塩焼き	骨に注意しましょう。	しおさけ							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 ☆野菜の和え物	4月初めは、人気メニューを取り入れました。			★こまつな にんじん	★キャベツ			さとう												
10 (水)	★牛乳		★ぎゅうにゅう																	
	☆丸パン	手作りのデミグラスソースが人気のハンバーグです。						☆まるパン	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。											
	② ☆ハンバーグデミグラスソースかけ	ハンバーグ				オニオンソース ★マッシュルーム		さとう												773 kcal 38.4 g 23.7 g 4.0 g
	③ ☆野菜とツナのドレッシング和え	☆まぐろあぶらづけ			にんじん	きゅうり コーン		さとう												
① ☆春キャベツのスープ	☆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											
11 (木)	★牛乳		★ぎゅうにゅう																	
	☆ご飯	人気メニュー						☆ごはん	食事前はしっかりと石けんで手を洗いましょう。											
	② とり肉のからあげ 2個	とりにく				おろししょうが おろしにんにく		でんぷん												779 kcal 33.0 g 22.2 g 2.8 g
	③ 金平ごぼう	さつまあげ			にんじん	こんにやく ごぼう えだまめ		さとう												
① ☆とうふとわかめのみそ汁	☆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				旬の食材 春キャベツ											
12 (金)	★牛乳		★ぎゅうにゅう																	
	☆ご飯	お祝い献立						☆ごはん	入学・進級をお祝いした献立です。春が旬の鯖を使いました。											
	③ 鯖のごまみそだれかけ	みそ さわら						さとう												746 kcal 31.7 g 22.4 g 2.5 g
	② ☆キャベツと竹輪の和え物	ちくわ			★こまつな にんじん	★キャベツ														
① ☆とうふのすまし汁	とうふ	わかめ		みずな	えのきたけ															
お祝いデザート																				
15 (月)	★牛乳		★ぎゅうにゅう																	
	☆パン	人気メニュー						☆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。											
	② ミートコロッケ 2個							ミートコロッケ												
	③ ☆コーンとウィンナーのソテー	ウィンナー			★こまつな コーン															
① ☆ミネストローネ	☆とりにく みずにだいず			にんじん カットマト	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											881 kcal 36.0 g 28.5 g 4.0 g
16 (火)	★牛乳		★ぎゅうにゅう																	
	☆ご飯	人気メニュー						☆ごはん	和え物の野菜は、ゆでた後、しっかり水を切り、味が薄くならないよう注意しています。											
	③ とり肉の照り焼き 2個	とりにく						さとう												
	② ☆野菜のごま和え				★こまつな にんじん	★キャベツ ☆もやし														
① ☆油揚げと大根のみそ汁	あぶらあげ みそ			★はねぎ	だいこん たまねぎ			じゃがいも												
17 (水)	★牛乳		★ぎゅうにゅう																	
	☆ご飯	富士宮の日						☆ごはん	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。											
	③ ☆虹鱈の竜田揚げ	★にじます						でんぷん												
	② ☆たけのこのおかか煮	☆かつおけずりぶし			にんじん	★たけのこ こんにやく														
① ☆宮汁	★ぶたにく みそ ★とうふ			にんじん ★はねぎ	だいこん			じゃがいも												738 kcal 35.2 g 19.2 g 2.5 g

☆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いです。
※さかなは、ほねにちゅういしてたべましよう。

平成 31 年度 4 月分学校給食献立表

中コース

※ 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	献 立 名	は た ら き					調味料・その他	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	
			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	無機質	カロテン	ビタミンC 食物繊維	炭水化物			脂質
18 (木)	★ 牛乳		★ぎゅうにゅう						869 kcal 36.3 g 29.8 g 3.6 g	
	☆ 食パン		はしとスプーンは、毎日持ってきてきましょう。			☆しよくパン		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。		
	② 肉団子のトマトソースかけ 3個	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 トマトフォンデュ		
	③ マカロニサラダ		マカロニサラダは、マヨ ネーズで和えてあります。			コーン きゅうり	マカロニ さとう	こめあぶら マヨネーズ		しお こしょう しょうゆ す
	① ★ とり肉と野菜のスープ	★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	静岡県産 いちご使用		しろワイン プイヨン しお コンソメ こしょう かんそうパセリ
	☆ いちごジャム					☆いちごジャム				
19 (金)	★ 牛乳		★ぎゅうにゅう					734 kcal 26.4 g 17.2 g 2.4 g		
	☆ 麦ご飯		深血にご飯をよそい、 カレーをかけて食べる ことができます。			給食のカレーは、カレー粉、 2種類のカレールー、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。	☆むぎごはん		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。	
	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 カレーチ チャツネ ちゅうのソース
	③ 海藻サラダ		かいそう			きゅうり コーン				しお あおじそドレッシング
	② でこぼん		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。		旬の食材 でこぼん	でこぼん			毎月19日は 食育の日	
22 (月)	★ 牛乳		★ぎゅうにゅう					789 kcal 37.1 g 25.6 g 2.4 g		
	☆ ご飯					☆ごはん			ごはんは左、汁物は右に置く 置き方ができていますか。	
	③ 鯖の塩焼き	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 ☆ ひじきと大豆の煮物	みずいだいず	☆ひじき	にんじん	こんにやく えだまめ	さとう	こめあぶら		かつおだし しょうゆ	
	① ☆ とりごぼう汁	★とりにく あぶらあげ			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		
23 (火)	★ 牛乳		★ぎゅうにゅう					741 kcal 33.1 g 21.3 g 2.5 g		
	☆ パン		旬の春野菜をたっぷり 使ったシチューです。			旬の食材 かぶ	☆パン		旬の食材 新じゃが芋	
	① ☆ 春野菜のクリームシチュー	★とりにく	だっしふんにゅう ぎゅうにゅう	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 シチュールー 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 ★ 野菜とツナの塩こしょう和え	☆まぐるあぶらづけ		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 ミントマト 2個			ミントマト						
24 (水)	★ 牛乳		★ぎゅうにゅう					837 kcal 36.8 g 24.0 g 4.0 g		
	☆ ご飯		ふると給食の日 富士宮産			静岡県産	☆ごはん		ふると給食の日は、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。	
	① ★ 豚玉子とじ煮	★たまご ☆ぶたにく	富士宮産 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 ★ 黒はんぺんのお茶揚げ 2枚	☆くろはんぺん	静岡県産	★おちゃのは	富士宮産	こむぎこ	だいずあぶら		しお	
	③ ★ キャベツのじゃこ和え	☆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		
25 (木)	★ 牛乳		★ぎゅうにゅう					785 kcal 27.5 g 24.4 g 3.0 g		
	☆ ご飯					☆ごはん			正しい姿勢で食べよう	
	③ いかフライ	いかフライ					だいずあぶら			
	② ごぼうサラダ			にんじん	ごぼう きゅうり	さとう	すりごま マヨネーズ		しお こしょう しょうゆ	
	① ★ じゃが芋のみそ汁	あぶらあげ みそ		★はねぎ	たまねぎ しめじ	じゃがいも		いりごだし		
	中濃ソース							ちゅうのソース		
26 (金)	★ 牛乳		★ぎゅうにゅう					765 kcal 26.1 g 25.9 g 3.1 g		
	☆ ご飯					☆ごはん			食事の前はしっかりと石け んで手を洗いましょう。	
	② 揚げ餃子 3個	ぎょうざ					だいずあぶら			
	③ ☆ もやしときゅうりの中華和え			にんじん	☆もやし きゅうり	さとう	ごまあぶら		しお しょうゆ す からし	
	① わかめスープ	うずらたまご とうふ	わかめ	にんじん	たまねぎ せんぎりたけのこ ねぶかねぎ	さとう		さけ みりん タンサイフ しょうゆ しお こしょう ちゅうかスープ ケイトンタン		

☆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。