

# 令和元年度 3月分学校給食献立予定表

A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  
TEL: 0544-59-2131

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。



日曜日	食缶番号	こんだてめい	はたらき				ちようみりよう・そた	エネルギーたんぱく質しよつしよくえん	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						
			たんぱくしよつ	むきしよつ	カロテン	ビタミンC 食物せんい	たんすいかぶつ	しよつ			
2 (月)		ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう					717 kcal 29.8 g 22.9 g 2.1 g	ごはんは左、汁物は右、おかずは真ん中。毎日正しく食器を並べていますか。	
		ごはん					★ごはん				
	①	にくじゃが	★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			こんごうけずりふし さけ しようゆ
	③	さばのしおやき	しおさば								
	②	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 きゆうり		わふう ドレッシング	しお		
3 (火)		ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう					634 kcal 26.1 g 15.9 g 3.1 g	ひなあられやひしもちの3色は、白が雪、緑が木々の芽吹き、赤が血と命を表し、自然のエネルギーを得られるようにという願いが込められています。	
		すしめし					★すしめし				
	③	さけとたまごのそぼろ	さけ たまご								
	②	なのはなのごまあえ			なのはな ★にんじん	★キャベツ	さとう	ごま			しようゆ しお
	①	とうふのすましじる	★とうふ	わかめ		えのきたけ たけのこ					だしこんぶ かつおぶし しお うすちしよゆ さけ みりん
		ひなあられ					ひなあられ				
4 (水)		ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう					603 kcal 26.1 g 20.8 g 2.5 g	マカロニのクリーム煮は、給食センターで手作りしたホワイトルウを使っています。	
		こくとうパン					★こくとうパン				
	①	マカロニのクリームに	★とりにく	★ぎゆうにゆう だしふんにゆう	★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 こしよウ ブイオン
	③	キャベツとハムのカレーソース	ハム		あかピーマン	★キャベツ		こめあぶら			しお カレーこ しようゆ
	②	デコボン				デコボン					
5 (木)		ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう					668 kcal 30.9 g 19.0 g 3.0 g	豆腐の原料の大豆は、「畑の肉」と呼ばれるほどたんぱく質がたくさん含まれています。	
		ごはん					★ごはん				
	①	マーボー豆腐	★とうふ ★ぶたにく みそ			たけのこ きくらげ ★ねぶかねぎ しよが にんにく	さとう でんぷん	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 ショウチンタン しようゆ
	②	しらすいりシウマイ(2こ)	しらすいりシウマイ								
	③	パンサンスー	ハム		★にんじん	★もやし きゆうり	はるさめ さとう	こめあぶら ごま	しお す しようゆ からし		
6 (金)		ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう					640 kcal 28.0 g 22.2 g 2.4 g	今日は富士宮の食材がたくさん使われています。★がいくつあるか、数えてみましょう。	
		ごはん					★ごはん				
	③	さんまみぞれに	さんまみぞれに								
	②	キャベツとあぶらあげのいために	あぶらあげ		★こまつな	★キャベツ	さとう	こめあぶら			しお しようゆ
	①	みやじる	★ぶたにく ★とうふ みそ		★にんじん ★はねぎ	だいこん	さといも		いりこだし		
9 (月)		ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう					672 kcal 30.9 g 20.7 g 2.9 g	黒田小学校5年生の希望献立です。楽しんでいただきます。	
		パン					★パン				
	③	ヒレカツ	ヒレカツ					だいずあぶら			
	②	フレンチサラダ			★にんじん	★キャベツ きゆうり					しお コールスロートレッシング
	①	コーンポタージュ	★とりにく	だしふんにゆう		たまねぎ コーン	じゃがいも コーンクリームルウ ホワイトルウ	なまクリーム			ブイオン しろワイン しお こしよウ かんそうパセリ
			りんごゼリー				りんごゼリー				
		ちゆうのうソース						ちゆうのうソース			
10 (火)		ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう					728 kcal 25.9 g 22.5 g 2.3 g	富士根北中学校1年生の希望献立です。楽しんでいただきます。	
		むぎごはん					★むぎごはん				
	①	ポークカレー	★ぶたにく	だしふんにゆう	★にんじん カットトマト	たまねぎ しよが にんにく	じゃがいも カレールウ	こめあぶら			しお こしよウ あかワイン ちゆうのうソース チャツネ カレーこ
	③	かいそうサラダ		わかめ		コーン きゆうり					しお ノンオイルあおじそドレッシング
		クレープ					クレープ				
11 (水)		ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう					629 kcal 31.6 g 19.0 g 2.6 g	高校生の和の給食コンテストで最優秀賞を受賞したメニューです。つくねに細かくしたお茶の葉が入っています。	
		ごはん					★ごはん				
	③	ちゃぱいりつくね	★とりにく ★たまご みそ		★にんじん ★おちやは	たまねぎ しよが ★ねぶかねぎ	パンこ さとう				しようゆ さけ
	②	こまつなしらすのポンずおかかあえ	かつおぶし	ちりめんぼし	★こまつな	★もやし		ごまあぶら			しお ポンず
	①	きのこのみそしる	★とうふ みそ	わかめ	★はねぎ	たまねぎ しめじ えのきたけ			いりこだし		

★マークはしすおかけんないさん、★マークはふじのみやさんのしよくざいをしよするよていです。

# 令和元年度 3 月分学校給食献立予定表

A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  
TEL: 0544-59-2131

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。



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ょうしょくえん	みなさんへのひとこと		
			おもに体をつくるもとになる食品		おもに体の調子を整えるもとになる食品					おもにエネルギーのもとになる食品	
			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			
12 (木)	ぎゅうにゅう			★ぎゅうにゅう					602 kcal 31.6 g 20.9 g 2.7 g	洋食の盛り付け方を覚えましょう。オムレツは血の手前、ソテーはその奥に盛り付けます。	
	りんごチップパン						★りんごチップパン				
	③ チーズオムレツ	チーズオムレツ									
	② ポテトとアスパラガスのソテー	ベーコン			アスパラガス		じゃがいも	こめあぶら			しお こしょう しょうゆ
	① ミネストローネ	★とりにく みずみず			★にんじん カットマト	セロリ ★キャベツ たまねぎ にんにく	さとう	オリーブオイル			パイオン しろワイン しょうゆ トマトピューレ
13 (金)	ぎゅうにゅう			★ぎゅうにゅう					739 kcal 30.5 g 23.2 g 2.8 g	卒業・修了のお祝い献立です。先生や友達とおいしく楽しく味わいましょう。	
	せきはん ごましお					せきはん	ごましお				
	② とりにくのからあげ(2こ)	★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			★キャベツ		ごま			しお しょうゆ
	① すましじる	とうふ はんぺん	わかめ		★にんじん みずな	えのきたけ					だしこんぶ かつおぶし うすくちしょうゆ さけ しょうゆ
16 (月)	おいおいデザート						デザート		661 kcal 25.8 g 19.0 g 2.7 g	3月15日は「食卓の日」 家族で食卓を囲みましょう。	
	ぎゅうにゅう			★ぎゅうにゅう							
	ごはん						★ごはん				
	③ ハンバーグてりやきソース	ハンバーグ みそ				★ねぶかねぎ しょうが	さとう でんぶん				しょうゆ みりん さけ
	② ごもきんぴら				★にんじん あおピーマン	ごぼう れんこん こんにゃく	さとう	こめあぶら ごま			しょうゆ みりん
① じゃがいものみそしる	あぶらあげ みそ			★はねぎ	たまねぎ しめじ	じゃがいも		いりこだし			
17 (火)	ぎゅうにゅう			★ぎゅうにゅう					652 kcal 32.2 g 18.6 g 2.7 g	希望献立	
	ちゅうかめん						★ちゅうかめん				
	① ぐだくさんみそラーメンスープ	★ぶたにく うずらたまご なると みそ				★キャベツ ★もやし ★ねぶかねぎ コーン しょうが にんにく	さとう	さけ シャンチンタン みりん ケイトンタン タンサイフ しょうゆ こしょう			
	③ むしぎょうざ(2こ)	ぎょうざ									
	② きよみオレンジ						きよみオレンジ				

★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じょうざいをしじょうするよていです。

## 1年間の反省をしましょう



祝卒業式

給食をおいしく食べることができましたか？  
1年間でふり返って「はい」・「いいえ」をつけてみましょう。

① 食事の前には、きれいに手を洗った。  
「はい」・「いいえ」

② きれいなハンカチを毎日持っていた。  
「はい」・「いいえ」

③ 食事の準備に協力できた。  
「はい」・「いいえ」

④ 好き嫌いせず何でも食べた。  
「はい」・「いいえ」

⑤ よくかんで食べた。  
「はい」・「いいえ」

⑥ よい姿勢で食べた。  
「はい」・「いいえ」

⑦ 友達と仲よく、楽しく会食できた。  
「はい」・「いいえ」

⑧ 感謝の気持ちをこめて、あいさつができた。  
「はい」・「いいえ」

⑨ 後片づけがきちんとできた。  
「はい」・「いいえ」

⑩ 食器をていねいにつかつた。  
「はい」・「いいえ」

「はい」が7つ以上の人は、よくがんばりました。

