

# 令和 2 年度 3 月分学校給食献立予定表

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  
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	ししつ			
2 (月)		ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					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	★ぎゅうにゅう だっしふんにゅう	★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 ブイヨン
	②	デコボン				デコボン	旬の食材 デコボン	こめあぶら			しお カレーこ しょうゆ
3 (火)		ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					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			こんごうぜりふし さけ しょうゆ
	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 きゅうり		わふう ドレッシング			しお
4 (水)		ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					634 kcal 26.1 g 15.9 g 3.1 g	ひなあられやしもちの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				旬の食材 菜の花	★すしめし				
	③	さけとたまごのそぼろ	さけ たまご								ひなまつり献立
	①	とうふのすましじる	☆とうふ	わかめ	★にんじん	えのきたけ たけのこ	さとう	ごま			しょうゆ しお
5 (木)		ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					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			
	①	コーンポタージュ	☆とりにく	だっしふんにゅう		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			ブイヨン しろワイン しお こしょう かんそうバセリ
6 (金)		ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					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 しょうが にんにく	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 シャンチンタン しょうゆ
	②	しらすいりシュウマイ(2こ)	しらすいりシュウマイ								
9 (月)		ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					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。★がいくつかあるか、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								希望献立
	①	みyajir	☆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
10 (火)		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。オムレツは皿の手前、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			旬の食材 アスパラガス					旬の食材 セロリ
	①	ミネストローネ	☆とりにく みずくだいず		★にんじん カットトマト	セロリ ★キャベツ たまねぎ にんにく	じゃがいも	こめあぶら			ブイヨン しろワイン しお こしょう トマトピューレ
11 (水)		ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					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	だっしふんにゅう	★にんじん カットトマト	たまねぎ しょうが にんにく	じゃがいも カレールウ	こめあぶら			しお こしょう あかワイン ちゅうのうソース チャツネ カレーこ
	③	かいそうサラダ		わかめ		コーン きゅうり					しお ノンオイルあおじそドレッシング

★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。

# 令和 2 年度 3 月分学校給食献立予定表

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  
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				ちよみりょう・そのた	エネルギー たんぱくし しよくえん	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	
			たんぱくしつ	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	ししつ
12 (木)	ぎゅうにゆう		★ぎゅうにゆう					<b>ふるさと給食の日</b> 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 ★おちやのは	たまねぎ しょうが ★ねぶかねぎ	パンこ さとう				しょうゆ さけ	
	② こまつなと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	
13 (金)	ぎゅうにゆう		★ぎゅうにゆう					<b>希望献立</b> 652 kcal 32.2 g 18.6 g 2.7 g	芝川中学校1年生 の希望献立です。 楽しんでいただき ましょう。		
	ちゅうかめん					★ちゅうかめん					
	① ぐた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 ユーン 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 しお 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						
16 (月)	ぎゅうにゆう		★ぎゅうにゆう					<b>お祝い献立</b> 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 しお	
おいわいデザート						デザート					
17 (火)	ぎゅうにゆう		★ぎゅうにゆう					661 kcal 25.8 g 19.0 g 2.7 g	てりやきソースは 給食センターで手 作りしました。和食 の味付けなので、 ご飯と合わせてい ただきましょう。		
	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 こんにやく	さとう	ごめあぶら 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	

★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し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年間をふり返って  
「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 好ききら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 友だちと仲よく、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 食器をていねいにあつかった。  
「はい」・「いいえ」

「はい」が7つ以上  
の人は、よく  
がんばりました。

