

令和 2 年度 3 月分学校給食献立予定表

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
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						調 味 料 ・ そ 他	エ ネ ル ギ ー た ん ぱ く 質 脂 質 食 塩	み な さ ん へ の ひ と こ と		
			おもに体をつくる もとななる食品		おもに体の調子を整える もとななる食品		おもにエネルギーの もとななる食品						
			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					
1 (月)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							ひなまつり献立 	ひななれやひしもちの色は、白が雪、緑が木々の芽吹き、赤が桃の花を表し、自然のエネルギーを得て健やかに成長できるよこという願いが込められています。	
	-	ずし飯					☆すしめし						
	②	鮭と玉子のそぼろ	さけ ★たまご										
	③	かおり和え			しそ	★キャベツ★きゅうり			しお				
	①	豆腐と小松菜のすまし汁	☆とうふ	わかめ	★こまつな	えのきたけ たけのこ			だしこんぶ かつおぶし しお うすくちしょうゆ さけ みりん				
2 (火)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							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。		
	-	食パン					☆パン						
	①	マカロニのクリーム煮	☆とりにく	★ぎゅうにゅう たっしふんにゅう	★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 こもぎこ	こめあぶら バター	しお こしょう ブイヨン				
	③	キャベツとハムのカレーソテー	ハム		あかピーマン	★キャベツ		こめあぶら	しお カレーこ しょうゆ				
3 (水)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							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。		
	-	ご飯					☆ごはん						
	①	肉じゃが	☆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	さとう	さけ しょうゆ みりん				
	②	鯖の塩焼き	しおさば										
4 (木)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							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。		
	-	ご飯					☆ごはん						
	①	麻婆豆腐	☆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 がらスープ しょうゆ				
	③	パンサンスー	ハム		★にんじん	☆もやし★きゅうり	はるさめ さとう	ごま ごまあぶら	しお す しょうゆ				
5 (金)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							パンにヒレカツや野菜、チーズをはさんで、よくかんで食べましょう。		
	-	丸パン					☆パン						
	②	ヒレカツ	ヒレカツ						だいずあぶら				
	③	ゆで野菜				★キャベツ★きゅうり							
	①	野菜スープ	ベーコン ☆とりにく		★にんじん ほうれんそう	たまねぎ はくさい	じゃがいも		こんごうけずりぶし しるワイン ブイヨン しお こしょう しょうゆ				
8 (月)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							西京焼きとは、白みそで作った西京味噌に魚などの切り身をつけてから焼いたものです。		
	-	ご飯					☆ごはん						
	③	鯖の西京焼き	さわらのさいきょう揚げ										
	②	大豆の磯煮	だいず あぶらあげ	ひじき	★にんじん	こんにゃく	さとう	こめあぶら	しょうゆ				
9 (火)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							富士宮の日 	希望献立 	
	-	ご飯(うみやー米)					☆ごはん						
	②	鶏肉の照り焼き	☆とりにく				さとう		しょうゆ みりん さけ				
	③	キャベツときゅうりの塩昆布和え		しおこんぶ		★キャベツ★きゅうり		ごま	しお				
10 (水)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							旬の食材 アスパラガス	洋食の盛り付け方を覚えましょう。フライは皿の手前、ソテーはその奥に盛り付けます。	
	-	減量パン					☆パン						
	②	カレイフライのバーベキューソース	カレイフライ			りんご レモン にんにく	さとう	だいずあぶら	しょうゆ				
	③	ポテトとアスパラガスのソテー	ベーコン		★にんじん ★はねぎ	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				

★マークは、静岡県内産、★マークは、富士宮産の食材を使用する予定です。

