## 令和 3 年度 4 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。

	1		11		1.1	± > ±					91177
日曜日	食	こんだてめい	h. l. 1 - ll -	- /7		はたらき		١٧	4	エネルギー	
	缶		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		ちょうみりょう・そのた	たんぱくしつ	みなさんへの
	番			及吅	700	ビタミンC				ししつ しょくえん	ひとこと
	号		たんぱくしつ	むきしつ	カロテン	食物せんい	たんすいかぶつ	ししつ		021/2/0	
	_	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう				†		†	
	_	パン	A	X C IP SICIPS			☆パン	+		589 kcal 25.0 g 21.5 g 2.5 g	アスパラは緑色がきれいな春野菜です。太陽に向かってぐんぐん伸びていきます。
		·	MA €	回の食材		<b></b>		10. 101. 500			
8		ツナコロッケ		スパラガス			ツナコロッケ	だいずあぶら			
(木)	3	きゅうりとアスパラのサラダ	47		アスパラガス	きゅうり コーン	旬の食材	イタリアンドレッシング			
	1	はるキャベツのスープ	とりにく		★にんじん	たまねぎ ★キャベツ	春キャベツ	Z-75	こんごうけずりぶし ブイヨン しお こしょう しろワイン		0.000
		ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう		XTTTO			しお こしょう しろうイン		学校給食では、和
9 (金)		- , . , .		# S M JI CM J		<del> </del>		<u> </u>		-	食献立を多く取り
	2	ごはん		<b></b>		<u> </u>	☆ごはん	<b>-</b>		564 kcal 24.9 g 15.0 g 3.0 g	入れています。「和 食」は健康によい 食事として世界でも 認められていま す。
		とりにくのてりやき	とりにく				さとう	<u> </u>	しょうゆ みりん さけ		
	3	きんぴらごぼう	さつまあげ		★にんじん さやいんげん	ごぼう こんにゃく	さとう	こめあぶら	しょうゆ		
		だいこんのみそしる	☆とうふ みそ		★はねぎ	★だいこん しめじ			いりこ		
	-	ぎゅうにゅう	AC)3: 0, C	★ぎゅうにゅう	X 10-10-2	A720 270 0030	1	旬の食材   新じゃが芋	7,2	+	
				*ラかいこかり		<del> </del>		7000		4	みずみずしい新
	_	ごはん					☆ごはん Z	1 - 0		636 kcal	じゃがいもは、今の
12	1	しんじゃがいものうまに	☆ぶたにく あげボール		★にんじん	たまねぎ しらたき しょうが グリンピース	じゃがいも	こめあぶら	さけ しょうゆ みりん	31.6 g 14.1 g	時期しか味わえな
	2	さけのしおやき	しおざけ			1		1		2.9 g	いおいしい旬の食 材です。
(月)	3	やさいのしおこんぶあえ		しおこんぷ		★キャベツ		ごま	しお	1	
	(S)			しおこんか		☆もやし		こよ	Lb.		
	_	<b>ぎゅうにゅう</b> 骨に注意し	ましょう。 :	★ぎゅうにゅう		旬の食材		<u> </u>		1	野菜スープは削り 節のだしを使うこと で、味に深みが出 ます。
	L-	パン				セロリ	☆パン				
13	2	ホキフライ	ホキフライ					だいずあぶら		591 kcal	
	3	ウインナーとコーンのソテー	ウインナー		えだまめ	コーン		こめあぶら	しお こしょう しょうゆ	29.3 g	
(火)			7127	<u> </u>	72720407	<del>                                     </del>			こんごうけずりぶし ブイヨン	21.8 g 2.9 g	
()()	1	やさいスープ	とりにく		★にんじん	セロリ たまねぎ ★キャベツ			しお こしょう しょうゆ	_	
		4		<del> </del>				<b>-</b>	しろワイン	4	
	_	ちゅうのうソース	<u> </u>	<b></b>				ـــــــ	ちゅうのうソース	<b>_</b>	
	_	10 ダンハーダン こ 一点 に 注音	f   本   ト ら !	★ぎゅうにゅう							さんまは骨まで食 べられるようにや わらかくしてありま す。よくかんで食べ ましょう。
	-	むぎごはん	1				☆むぎごはん			601 kcal	
14	2	さんまのつつに	さんまつつに					1		28.1 g	
	3	もやしのおかかあえ	かつおぶし			☆もやし きゅうり		†	しお しょうゆ	18.4 g	
(水)			☆ぶたにく			ごぼう ★だいこん		<del>-</del>		2.0 g	
(>)(>)	1	とんじる	☆とうふ		★にんじん	こんにゃく しめじ	じゃがいも		いりこ		
		ぎゅうにゅう	あぶらあげ みそ	14,31-,,3		★ねぶかねぎ		+	<u></u>	+	
	_			★ぎゅうにゅう		<del> </del>		<u>-</u>    ∂	お祝い献立 🚱 🔑		
	_	ごはん		<b></b>			☆ごはん			614 kcal	入学・進級のお祝
15	2	まつかぜやき	とりにく みそ	L		たまねぎ しょうが	でんぷん さとう	ごま	しょうゆ さけ	24.3 g 18.1 g 2.1 g	いにデザートをつ けました。 みんなで楽しくいた だきましょう。
<i>(</i>	3	こまつなのじゃこあえ		☆ちりめんぽ L	★こまつな	★キャベツ			しお しょうゆ		
(木)	(1)	すましじる	とうふ	わかめ	みずな	★たけのこ		1	だしこんぶ かつおぶし		
		とうにゅうプリン				えのきたけ	_		さけ みりん しお しょうゆ		
	Ë		とうにゅうプリン				- 9	angener 113 4	月18日は「食卓の日」	<del></del>	<b></b>
	_	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう		<u> </u>		家的	で食卓を囲みましょう。	4	豚肉に多くふくまれるビタミンB1は、体の疲れをとる働きがあります。
	-	パン					☆パン 气	910914		531 kcal	
16	2	ぶたにくのソースに	☆ぶたにく		あおピーマン トマト	たまねぎ	さとう でんぷん	こめあぷら	しお こしょう ケチャップ ちゅうのうソース あかワイン		
	3	ゆでブロッコリー			ブロッコリー			<del></del>		17.5 g	
(金)	_	· · · · ·		<b></b>	7 1 7 1 7 1						
	1	ジュリエンヌスープ		•		カロリ たまわぎ	旬の食材		しお	3.0 g	があります。
			ハム		★にんじん	セロリ たまねぎ ★キャベツ	1 包の食材 セロリ	₽.	しお こんごうけずりぶし ブイヨン さけ しお こしょう		
	-	ぎゅうにゅう	<i>N</i>	★ぎゅうにゅう	★にんじん		もの食材をロリ		こんごうけずりぶし ブイヨン		
	-	ぎゅうにゅう ごはん	NΔ	★ぎゅうにゅう	★にんじん		旬の食材 セロリ ☆ごはん	₽	こんごうけずりぶし ブイヨン		があります。
		ごはん	とりにく		★にんじん	★キャベツ	セロリ ☆ごはん	たいもも ごこ	こんごうけずりぶし ブイヨンさけ しお こしょう		があります。
10			とりにく とりレバーでんぷん		★にんじん		セロリ	たいずあぶら ごまあぶら	こんごうけずりぶし ブイヨン	3.0 g 	があります。 場げた鶏肉とレバーを甘辛いたれ
19	2	ごはんとりにくとレバーのあげに	とりにく			★キャベツ	セロリ ☆ごはん でんぷん さとう	ごまあぶら	こんごうけずりぶし ブイヨン さけ しお こしょう しお こしょう さけ しょうゆ みりん	3.0 g - - 650 kcal 27.3 g 17.7 g	があります。 場げた鶏肉とレバーを甘辛いたれ
	2	ごはん	とりにく とりレバーでんぷん		★にんじん	★キャベツ  ★ねぶかねぎ  ごぼう ★だいこん  ★たけのこ	セロリ ☆ごはん でんぷん さとう	ごまあぶら	こんごうけずりぶし ブイヨンさけ しお こしょう さけ しお しょう さけ しょう さけ しょうゆ みりん だしこんぶ さけ みりん しお	3.0 g 	があります。 揚げた鶏肉とレ バーを甘辛いたれ で和えました。鉄分
19 (月)	2	ごはん とりにくとレバーのあげに さわにわん	とりにく とりレバーでんぷん つき			★キャベツ  ★ねぶかねぎ  ごぼう ★だいこん  ★たけのこ  しいたけ	セロリ ☆ごはん でんぷん さとう	in 19 BH	こんごうけずりぶし ブイヨン さけ しお こしょう しお こしょう さけ しょうゆ みりん	3.0 g - - 650 kcal 27.3 g 17.7 g	があります。 揚げた鶏肉とレ バーを甘辛いたれ で和えました。鉄分 たっぷりのメニュー
	<ol> <li>2</li> <li>1</li> <li>3</li> </ol>	ごはん とりにくとレバーのあげに さわにわん オレンジ	とりにく とりレバーでんぷん つき		★にんじん	★キャベツ  ★ねぶかねぎ  ごぼう ★だいこん  ★たけのこ	セロリ ☆ごはん でんぷん さとう	in 19 BH	こんごうけずりぶし ブイヨンさけ しお こしょう さけ しお しょう さけ しょう さけ しょうゆ みりん だしこんぶ さけ みりん しお	3.0 g - - 650 kcal 27.3 g 17.7 g	があります。 揚げた鶏肉とレ バーを甘辛いたれ で和えました。鉄分 たっぷりのメニュー
	2	ごはん とりにくとレバーのあげに さわにわん	とりにく とりレバーでんぷん つき		★にんじん	★キャベツ  ★ねぶかねぎ  ごぼう ★だいこん  ★たけのこ  しいたけ	セロリ ☆ごはん でんぷん さとう	ごまあぶら	こんごうけずりぶし ブイヨンさけ しお こしょう さけ しお しょう さけ しょう さけ しょうゆ みりん だしこんぶ さけ みりん しお	3.0 g - - 650 kcal 27.3 g 17.7 g	があります。 揚げた鶏肉とレ バーを甘辛いたれ で和えました。鉄分 たっぷりのメニュー
	2 1 3 -	ごはん とりにくとレバーのあげに さわにわん オレンジ	とりにく とりレバーでんぷん つき		★にんじん	★キャベツ  ★ねぶかねぎ  ごぼう ★だいこん  ★たけのこ  しいたけ	セロリ ☆ごはん でんぷん さとう	in 19 BH	こんごうけずりぶし ブイヨンさけ しお こしょう さけ しお しょう さけ しょう さけ しょうゆ みりん だしこんぶ さけ みりん しお	3.0 g - - 650 kcal 27.3 g 17.7 g	があります。  揚げた鶏肉とレ パーを甘辛いたれ で和えました。鉄分 たっぷりのメニュー です。  給食のカレーに
	② ① ③ -	ごはん とりにくとレバーのあげに さわにわん オレンジ ぎゅうにゅう むぎごはん	とりにく とりレバーでんぷん つき ☆ぶたにく	★ぎゅうにゅう	★にんじん ★こまつな	★キャベツ  ★ねぶかねぎ  ごぼう ★だいこん ★たけのこ しいたけ  オレンジ	セロリ ☆ごはん でんぶん さとう	TEBSS PER	こんごうけずりぶし ブイヨンさけ しお こしょう さけ しお こしょう さけ しょうゆ みりん だしこんぶ さけ みりん しお こんごうげずりぶし しょうゆ	3.0 g 650 kcal 27.3 g 17.7 g 2.3 g	があります。 揚げた鶏肉とレ バーを甘辛いたれ で和えました。鉄分 たっぷりのメニュー です。  給食のカレーに は、かくし味にケ
	② ① ③ -	ごはん とりにくとレバーのあげに さわにわん オレンジ ぎゅうにゅう	とりにく とりレバーでんぷん つき	★ぎゅうにゅう	★にんじん ★こまつな	★キャベツ  ★ねぶかねぎ  ごぼう ★だいこん  ★たけのこ  しいたけ	せロリ ☆ごはん でんぷん さとう	in 19 BH	こんごうけずりぶし ブイヨンさけ しお こしょう  しお こしょう さけ しょうゆ みりん  だしこんぶ さけ みりん しお こんごうげずりぶし しょうゆ  しお こしょう カレーこ あかワイン チャツネ	3.0 g 650 kcal 27.3 g 17.7 g 2.3 g 633 kcal 25.0 g	があります。 揚げた鶏肉とレバーを甘辛いたれで和えました。鉄分たっぷりのメニューです。 給食のカレーには、かくし味にケチャップやソースを
(月)	② ① ③ — — ①	ごはん とりにくとレバーのあげに さわにわん オレンジ ぎゅうにゅう むぎごはん ポークカレー	とりにく とりレバーでんぷん つき ☆ぶたにく	<b>★ぎゅうにゅう</b> だっしふんにゅう	★にんじん ★こまつな	★キャベツ  ★ねぶかねぎ  ごぼう ★だいこん ★たけのこしいたけ  オレンジ  たまねぎ にんにくしょうが	セロリ ☆ごはん でんぷん さとう ☆むぎごはん じゃがいも	TEBSS PER	こんごうけずりぶし ブイヨンさけ しお こしょう  しお こしょう さけ しょうゆ みりん  だしこんぶ さけ みりん しお こんごうげずりぶし しょうゆ  しお こしょう カレーこ あかワイン チャツネ ちゅうのうソース	3.0 g 650 kcal 27.3 g 17.7 g 2.3 g	があります。 揚げた鶏肉とレバーを甘辛いたれたれるました。鉄一 たつぶりのメニューです。 給食のカレーには、かくしやソースをして、サップです。
20	② ① ③ — — ①	ごはん とりにくとレバーのあげに さわにわん オレンジ ぎゅうにゅう むぎごはん	とりにく とりレバーでんぷん つき ☆ぶたにく	★ぎゅうにゅう	★にんじん ★こまつな	★キャベツ  ★ねぶかねぎ ごぼう ★だいこん ★たけのこ しいたけ オレンジ  たまねぎ にんにく	セロリ ☆ごはん でんぷん さとう ☆むぎごはん じゃがいも	TEBSS PER	こんごうけずりぶし ブイヨンさけ しお こしょう  しお こしょう さけ しょうゆ みりん  だしこんぶ さけ みりん しお こんごうげずりぶし しょうゆ  しお こしょう カレーこ あかワイン チャツネ	3.0 g 650 kcal 27.3 g 17.7 g 2.3 g 633 kcal 25.0 g 19.8 g	があります。 揚げた鶏肉とレバーを甘辛いたれで和えました。鉄分たっぷりのメニューです。 給食のカレーには、かくし味にケチャップやソースを
(月)	② ① ③ — — ①	ごはん とりにくとレバーのあげに さわにわん オレンジ ぎゅうにゅう むぎごはん ポークカレー かいそうサラダ	とりにく とりレバーでんぷん つき ☆ぶたにく	★ぎゅうにゅう だっしふんにゅう わかめ	★にんじん ★こまつな	★キャベツ  ★ねぶかねぎ  ごぼう ★だいこん ★たけのこしいたけ  オレンジ  たまねぎ にんにくしょうが	セロリ ☆ごはん でんぷん さとう ☆むぎごはん じゃがいも	TEBSS PER	こんごうけずりぶし ブイヨンさけ しお こしょう さけ しお こしょう さけ しょうゆ みりん だしこんぶ さけ みりん しお こんごうげずりぶし しょうゆ しお こしょう カレーこ あかワイン チャツネ ちゅうのうソース	3.0 g 650 kcal 27.3 g 17.7 g 2.3 g 633 kcal 25.0 g 19.8 g	があります。 揚げた難肉とレ バーを甘辛いたれ で和えました。鉄分 たっぷりのメニュー です。 給食のカレーに は、かグし味にケ チャルています。 ひ家でも試してみ
20	② ① ③ — — ①	ごはん とりにくとレバーのあげに さわにわん オレンジ ぎゅうにゅう むぎごはん ポークカレー かいそうサラダ かたぬきチーズ	とりにく とりレバーでんぷん つき ☆ぶたにく	★ぎゅうにゅう だっしふんにゅう わかめ チーズ	★にんじん ★こまつな	★キャベツ  ★ねぶかねぎ  ごぼう ★だいこん ★たけのこしいたけ  オレンジ  たまねぎ にんにくしょうが	セロリ ☆ごはん でんぷん さとう ☆むぎごはん じゃがいも	TEBSS PER	こんごうけずりぶし ブイヨンさけ しお こしょう さけ しお こしょう さけ しょうゆ みりん だしこんぶ さけ みりん しお こんごうげずりぶし しょうゆ しお こしょう カレーこ あかワイン チャツネ ちゅうのうソース	3.0 g 650 kcal 27.3 g 17.7 g 2.3 g 633 kcal 25.0 g 19.8 g	があります。 揚げた難肉とレ バーを甘辛いたれ で和えました。鉄分 たっぷりのメニュー です。 給食のカレーに は、かグし味にケ チャルています。 ひ家でも試してみ
20	2 1 3 - - 1 3 -	ごはん とりにくとレバーのあげに さわにわん オレンジ ぎゅうにゅう むぎごはん ポークカレー かいそうサラダ かたぬきチーズ ぎゅうにゅう	とりにく とりレバーでんぷん つき ☆ぶたにく	★ぎゅうにゅう だっしふんにゅう わかめ	★にんじん ★こまつな	★キャベツ  ★ねぶかねぎ  ごぼう ★だいこん ★たけのこしいたけ  オレンジ  たまねぎ にんにくしょうが	**  **  **  **  **  **  **  **  **  **	TEBSS PER	こんごうけずりぶし ブイヨンさけ しお こしょう さけ しお こしょう さけ しょうゆ みりん だしこんぶ さけ みりん しお こんごうげずりぶし しょうゆ しお こしょう カレーこ あかワイン チャツネ ちゅうのうソース	3.0 g 650 kcal 27.3 g 17.7 g 2.3 g 633 kcal 25.0 g 19.8 g	があります。 揚げた難肉とレ バーを甘辛いたれ で和えました。鉄分 たつかく たっぷりのメニュー です。 給食のカレーに は、かくし味に チャルています。 ひ家でも試してみ ひ家でも試してみ
20	② ① ③ — — ①	ごはん とりにくとレバーのあげに さわにわん オレンジ ぎゅうにゅう むぎごはん ポークカレー かいそうサラダ かたぬきチーズ	とりにく とりレバーでんぷん つき ☆ぶたにく	★ぎゅうにゅう だっしふんにゅう わかめ チーズ	★にんじん ★こまつな	★キャベツ  ★ねぶかねぎ  ごぼう ★だいこん ★たけのこしいたけ  オレンジ  たまねぎ にんにくしょうが	セロリ ☆ごはん でんぷん さとう ☆むぎごはん じゃがいも	ごまあぶら <b>育の日</b> - こめあぶら	こんごうけずりぶし ブイヨンさけ しお こしょう さけ しお こしょう さけ しょうゆ みりん だしこんぶ さけ みりん しお こんごうげずりぶし しょうゆ しお こしょう カレーこ あかワイン チャツネ ちゅうのうソース	3.0 g  650 kcal 27.3 g 17.7 g 2.3 g  633 kcal 25.0 g 19.8 g 2.9 g	があります。  揚げた鶏肉とレ  揚で発音を持ちないたれで和えました。鉄分たっぷりのメニューです。  給食のカレーには、かくしやソースを 入れ家でも試してみてください。
20	2 1 3 - - 1 3 - -	ごはん とりにくとレバーのあげに さわにわん オレンジ ぎゅうにゅう むぎごはん ポークカレー かいそうサラダ かたぬきチーズ ぎゅうにゅう パン	とりにく とりレバーでんぷん つき ☆ぶたにく	★ぎゅうにゅう だっしふんにゅう わかめ チーズ ★ぎゅうにゅう	★にんじん ★こまつな ★にんじん トマト	★キャベツ  ★ねぶかねぎ ごぼう ★だいこん ★たけのこ しいたけ オレンジ  たまねぎ にんにく しょうが きゅうり コーン	*ごはん でんぷん さとう  ☆むぎごはん じゃがいも カレールウ	ごまあぶら <b>有の日</b> - こめあぶら	こんごうけずりぶし ブイヨンさけ しお こしょう さけ しお こしょう さけ しょうゆ みりん だしこんぶ さけ みりん しお こんごうげずりぶし しょうゆ しお こしょう カレーこ あかワイン チャツネ ちゅうのうソース	3.0 g  650 kcal 27.3 g 17.7 g 2.3 g  633 kcal 25.0 g 19.8 g 2.9 g	があります。 揚げた鶏肉とレバーを甘辛いたれで和えました。鉄分たつぷりのメニューです。 給食のカレーには、かくし味にケチャップやソースもでも試してみてください。
20	2 1 3 - - 1 3 - -	ごはん とりにくとレバーのあげに さわにわん オレンジ ぎゅうにゅう むぎごはん ポークカレー かいそうサラダ かたぬきチーズ ぎゅうにゅう	とりにく とりレバーでんぷん つき ☆ぶたにく	★ぎゅうにゅう だっしふんにゅう わかめ チーズ	★にんじん ★こまつな ★にんじん トマト	★キャベツ  ★ねぶかねぎ  ごぼう ★だいこん ★たけのこしいたけ  オレンジ  たまねぎ にんにくしょうが	**  **  **  **  **  **  **  **  **  **	ごまあぶら <b>育の日</b> - こめあぶら	こんごうけずりぶし ブイヨンさけ しお こしょう さけ しお こしょう さけ しょう さけ しょうゆ みりん しお こんごうげずりぶし しょうゆ しお こしょう カレーこ あかワイン チャツネ ちゅうのうソース しお ノンオイルあおじそドレッシング	3.0 g  650 kcal 27.3 g 17.7 g 2.3 g  633 kcal 25.0 g 19.8 g 2.9 g  653 kcal 27.8 g 27.5 g	があります。 揚げた鶏肉とレバーを甘辛いたれたので和えよした。鉄一です。 給食のカレーには、ヤップ・おす。です。 お食のカレーになったが、カーです。 おりのメニュー おりのメニュー といった。 カーレーにケチャルでも記して、チャルでも記して、チャルでもい。
20 (火)	2 1 3 - - 1 3 - - - 1	ごはん とりにくとレバーのあげに さわにわん オレンジ ぎゅうにゅう むぎごはん ポークカレー かいそうサラダ かたぬきチーズ ぎゅうにゅう パン	とりにく とりレバーでんぶん つき ☆ぶたにく ☆ぶたにく	★ぎゅうにゅう だっしふんにゅう わかめ チーズ ★ぎゅうにゅう	★にんじん ★こまつな ★にんじん トマト	★キャベツ  ★ねぶかねぎ ごぼう ★だいこん ★たけのこ しいたけ オレンジ  たまねぎ にんにく しょうが きゅうり コーン	**  **  **  **  **  **  **  **  **  **	でまあぶら <b>育の日</b> - こめあぶら こめあぶら バター	こんごうけずりぶし ブイヨンさけ しお こしょう  しお こしょう さけ しょうゆ みりん  だしこんぶ さけ みりん しお こんごうげずりぶし しょうゆ  しお こしょう カレーこ あかワイン チャツネ ちゅうのうソース しお ノンオイルあおじそドレッシング	3.0 g  650 kcal 27.3 g 17.7 g 2.3 g  633 kcal 25.0 g 19.8 g 2.9 g	があります。 揚げた鶏肉とレバーを甘辛いたれで和えました。鉄分です。 給食のカレーには、かくし味にケチャップやソースもでも試してみてください。
(月) 20 (火)	2 1 3  1 3   1 2	ごはん とりにくとレバーのあげに さわにわん オレンジ ぎゅうにゅう むぎごはん ポークカレー かいそうサラダ かたぬきチーズ ぎゅうにゅう パン	とりにく とりレバーでんぶん つき ☆ぶたにく	★ぎゅうにゅう だっしふんにゅう わかめ チーズ ★ぎゅうにゅう	★にんじん ★こまつな ★にんじん トマト	★キャベツ  ★ねぶかねぎ ごぼう ★だいこん ★たけのこ しいたけ オレンジ  たまねぎ にんにく しょうが きゅうり コーン	*ごはん でんぷん さとう  ☆むぎごはん じゃがいも カレールウ	でまあぶら <b>育の日</b> - こめあぶら こめあぶら バター	こんごうけずりぶし ブイヨンさけ しお こしょう さけ しお こしょう さけ しょうゆ みりん しお こんごうげずりぶし しょうゆ しお こんごうげずりぶし しょうゆ しお こしょう カレーこ あかワイン チャツネ ちゅうのうソース しお ノンオイルあおじそドレッシング しお こしょう ブイヨンしろワイン	3.0 g  650 kcal 27.3 g 17.7 g 2.3 g  633 kcal 25.0 g 19.8 g 2.9 g  653 kcal 27.8 g 27.5 g	があります。  揚げた鶏肉とレ バーをませいたれで和えぶりのメニューです。  給食のカレ味にスポークです。  給食のカレ味にスポークです。  おいずいます。です。  おいずいます。です。  かっください。  フラダは、パンに食がでもおいしく食べ

## 令和 3 年度 4 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。

	食缶番号		はたらき						1		911/19
日		こんだてめい	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		ちょうみりょう・そのた	エネルギー たんぱくしつ ししつ	みなさんへのひとこと
曜日			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	いい		しょくえん	<i>پردی</i> د
	-	ぎゅうにゅう f <sub>1,2年生:1</sub> ま	い その他:2	★ぎゅうにゅう				<u> </u>	と給食の日		
	-	ごはん				ļ	☆ごはん			593 kcal	静岡県産の黒はん
22	2		☆くろはんぺん		★おちゃのは		こむぎこ	だいずあぶら	しお	21.0 g 18.0 g	ぺんに、富士宮の お茶が入った衣を
(木)	3	こまつなのごまあえ			★こまつな ★にんじん	★キャベツ	さとう	ごま	しお しょうゆ	2.0 g	つけて揚げました。
(/()	1	かきたまじる	☆とうふ ★たまご	わかめ		たまねぎ えのきたけ	でんぷん		こんごうけずりぶし しょうゆだしこんぶ さけ しお		
	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう	(	<u> </u>			250		
	-	ごはん(うみゃーこめ)				旬の食材 たけのこ	★ごはん	富	士宮の日	593 kcal	富士宮産のたけの
23	2	あつやきたまご	★あつやきたまご							24.1 g 17.3 g	こは、今の時期し か食べられない貴
(A)	3	たけのこのおかかに	かつおぶし		★にんじん	★たけのこ こんにゃく	さとう		こんごうけずりぶし しょうゆ	1.9 g	か良へられない員 重な食材です。
(金)	1	みやじる	☆ぶたにく みそ ☆とうふ あぶらあげ		★にんじん ★はねぎ	★だいこん	じゃがいも		いりこ		
	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう	A 18-18-C						
	-	パン					☆パン				カップ焼きは、給食
26	2	とりにくのカレーチーズマヨネーズやき	とりにく	チーズ	パセリ	たまねぎ	旬の食材	マヨネーズ	しお こしょう しょうゆ カレーこ	600 kcal 26.2 g	センターで一つー つ手作りしました。
	3	フルーツミックス				フルーツミックス	40J		,,,,	22.1 g 2.6 g	おいしくいただきま
(月)	1	ミネストローネ	☆ぶたにく だいず		★にんじん トマト	たまねぎ セロリ <b>ー</b> にんにく ★キャベツ	さとう	オリーブオイ ル	しお こしょう ブイヨン しろワイン ケチャップ		しょう。
	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							+# o   = w m =
	-	むぎごはん					☆むぎごはん			574 kcal	中華の人気料理チンジャオロースー
27	2	チンジャオロースー	☆ぶたにく		あおピーマン あかピーマン	たけのこ ☆もやし しょうが にんにく	でんぷん さとう	こめあぶら ごまあぶら	さけ しょうゆ オイスターソース	26.6 g 14.1 g	は、材料をすべて
(火)	1	わかめスープ	とうふ	わかめ	★にんじん	たまねぎ ★ねぶかねぎ			こんごうけずりぶし タンサイフ さけ しょうゆ しお こしょう	2.4 g	細切りにするのが ポイントです。
	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							
	-	わかめごはん					☆わかめごはん			585 kcal	信田煮(しのだに)は、油揚げに肉や
28	2	しのだに	しのだに							22.1 g 14.6 g	野菜などで作った
(水)	3	ゆかりあえ				★キャベツ きゅうり あかしそ			しお	2.1 g	具を入れて煮た料理です。
()()	1	じゃがいもとだいこんのみそしる	ぶたにく みそ		★はねぎ	★だいこん えのきたけ	じゃがいも		いりこ		-1 . 7 .
	-	ぎゅうにゅう	<u>;</u>	★ぎゅうにゅう							
	_	ごはん 1,2年生					☆ごはん			607 kcal	ししゃもは骨ごと食 べられるので、カル シウムをたっぷりと
30	1	ぶたたまごとじに	<b></b> ☆ぶたにく ★たまご		★はねぎ	たまねぎ しめじ しらたき	じゃがいも さとう		さけ しょうゆ	27.9 g 18.1 g	
(A)	2	やきししゃも	意しましょう。	ししゃも						2.3 g	ることができます。
(金)	3	そくせきづけ	<b>思しましょ</b> り。 <b>-</b>			★キャベツ きゅうり たくあん		ごま	しお		







