

令和 3 年度 3 月分学校給食献立予定表

今月の献立のポイントは「春らしい彩りの良い献立の工夫」です。旬の食材を中心に、目でも楽しめるような仕上がりを目指しました。

Bコース

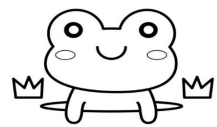
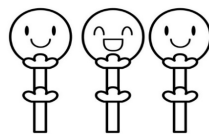
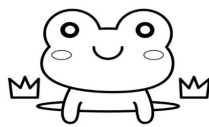
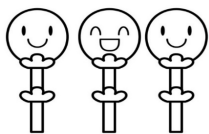
※ 食物アレルギーのある方は、「詳細献立表」を併せてご確認ください ※

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 しじょう しょくえん	みなさんへの ひこと	
			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
1 (火)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						592 kcal 24.1 g 22.0 g 2.4 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。
	-	パン					★パン				
	①	マカロニのクリームに	とりにく	★ぎゅうにゅう	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		
	③	キャベツとハムのカレーソーテー	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		
-	みかんジャム						★みかんジャム				
2 (水)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						681 kcal 27.2 g 19.8 g 1.8 g	いかは歯ごたえがあるので、よくかんで食べましょう。よくかむと消化もよくなります。
	-	ごはん						★ごはん			
	①	にくじゃが	★ふたにく 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		さけ しょうゆ		
	②	いかのてんぷら	いかてんぷら					だいたいあぶら			
③	そくせきづけ				★キャベツ きゅうり たくあん		ごま	しお			
3 (木)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						582 kcal 19.5 g 14.5 g 2.9 g	ひなあられは、ひなまつりに欠かせないひしもちを砕いて炒つたのがはじまりだといわれています。
	-	すしめし(うみやーこめ)					★すしめし				
	②	さけとたまごのそぼろ	さけそぼろ ★ぎんしたまご								
	③	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		
	①	とうふとこまつなのすましじる	★とうふ	わかめ	★こまつな	たけのこ えのきたけ		だしこんぶ かつおぶし さけ みりん しお しょうゆ			
-	ひなあられ						ひなあられ				
4 (金)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						649 kcal 27.9 g 22.3 g 3.1 g	人気のミートソースは、主食と主菜と一緒に食べられますね。付け合わせのサラダもしっかり食べましょう。
	-	ソフトめん					★ソフトめん				
	①	ミートソース	★ふたにく		にんじん トマト パセリ	たまねぎ セロリー ★マッシュルーム にんにく	さとう	オリーブオイル	あかワイン しお こしょう ブイヨン ケチャップ エスパニョールソース デミグラスソース ソース		
	③	フレンチサラダ				★キャベツ きゅうり コーン		フレンチドレッシング	しお		
7 (月)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						586 kcal 27.5 g 16.5 g 2.7 g	中華丼は肉も野菜もとれるバランスの良いどんぶり料理です。具をごはんにかけて食べましょう。
	-	ごはん						★ごはん			
	②	ちゅうかどんのぐ	★ふたにく いか ずらたまご		にんじん チンゲンサイ	しょうが にんにく ★ねぶかかねぎ たけのこ はくさい きくらげ	さとう でんぶん	こめあぶら ごまあぶら	しお こしょう がらスープ さけ オイスターソース		
	①	わかめスープ	★とうふ	わかめ		たまねぎ ★もやし ★ねぶかかねぎ			こんごうけずりぶし さけ がらスープ しお こしょう しょうゆ		
8 (火)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						595 kcal 27.4 g 14.1 g 3.1 g	生姜焼きは朝から給食センターでたれにつけてこんで作ります。しょうがの効果で肉がやわらかく仕上がります。
	-	ごはん(きぬむすめ)						★ごはん			
	②	ぶたにくのしょうがやき	★ぶたにく			しょうが	さとう	しょうゆ さけ みりん			
	③	しおみキャベツ				★キャベツ			しお		
①	じゃがいもとたまねぎのみそじる	あぶらあげ みそ		★こまつな	たまねぎ	じゃがいも		いりこ			
9 (水)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						583 kcal 28.3 g 19.9 g 2.4 g	スープに入っている卵は富士宮産の卵です。あさぎり高原では卵の生産がさかんにおこなわれています。
	-	パン						★パン			
	②	にじますのバーベキューソース	にじますでんぶんつき			にんにく りんご レモンかじゅう	さとう	だいたいあぶら	しょうゆ		
	③	リヨネーズポテト	ベーコン		パセリ	たまねぎ	じゃがいも	こめあぶら	しお こしょう		
①	たまごスープ	とりにく ★たまご		にんじん ★はねぎ	たまねぎ えのきたけ	でんぶん		こんごうけずりぶし ブイヨン しお こしょう しろワイン			
10 (木)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						650 kcal 28.3 g 16.6 g 2.6 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	マーボーどうふ	★ふたにく ★どうふ みそ			たけのこ しょうが にんにく きくらげ ねぶかかねぎ	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 しょうゆ シャンチンタン		
	③	ナムル	ハム		にんじん	★もやし きゅうり ぜんまい	さとう	ごま ごまあぶら	す しょうゆ しお		
-	レモンゼリー						レモンゼリー				
11 (金)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						628 kcal 27.7 g 19.1 g 2.2 g	納豆は県内産の大豆を使っているため、大粒です。よくかんで食べましょう。
	-	ごはん						★ごはん			
	①	いりどり	とりにく		にんじん さやいんげん	ごぼう たけのこ れんこん ★しいたけ こんにやく	さとう	こめあぶら ごまあぶら	しお こんごうけずりぶし さけ しょうゆ しお		
	③	わかめとツナのマヨネーズあえ	★まぐろあぶらづけ	わかめ	ほうれんそう	★キャベツ		マヨネーズ	しお しょうゆ		
-	なっとう	★なっとう									



★マークはしじょうおかけないさん、★マークはふじのみやさんのしじょうぎいをしようするよていです。

※ 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

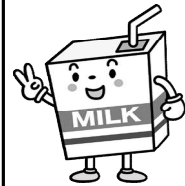


給食配膳例、食缶番号を必ず確認してから配膳しましょう。

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せん	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とになる食品					
			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				
(月)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							583 kcal 30.0 g 23.2 g 2.8 g	カップオムレツは給食センターで一つずつ手作りしました。具だくさんでボリュームたっぷりです。
	-	パン						★パン				
	②	てづくりカップオムレツ	★たまごウインナー	★ぎゅうにゅうチーズ	パセリ	たまねぎ	じゃがいも	なまクリーム	しお	こしょう		
	③	ゆでブロッコリー			ブロッコリー					しお		
①	やさいスープ	とりにく	旬の食材 ブロッコリー	にんじん ほうれんそう	たまねぎ セロリー えのきたけ	★キャベツ			こんごうけずりぶし しお パイオン しろワイン こしょう			
(火)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							741 kcal 34.5 g 20.8 g 2.6 g	卒業・修了のお祝い献立です。米粉を使ったケーキは豆乳が多く使われているため、たんぱく質の欄に入っています。
	-	せきはん						せきはん	ごましお			
	②	さわらのさいきょうやき	さわらさいきょうやき		ほねに気をつけて食べましょう							
	③	ごもくまめ	とりにく ちくわ だいず		にんじん	ごぼう こんにやく ★しいたけ	さとう	こめあぶら	しょうゆ	さけ		
①	すましじる	とうふ あおのりボール	わかめ	★こまつな	たけのこ えのきたけ			だしこんぶ かつおぶし さけ みりん しょうゆ しお				
-	こめこのいちごケーキ	こめこのいちごケーキ										
(水)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							648 kcal 24.9 g 17.5 g 2.6 g	深皿にご飯をよそい、カレーをかけて食べることができます。
	-	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 トマト	たまねぎ にんにく しょうが	じゃがいも カレールー	こめあぶら	しお こしょう カレーこ あかワイン チャツネ ソース			
	③	かいそうサラダ		わかめ		きゅうり コーン			しお ノンオイルあおじそドレッシング			
(木)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							683 kcal 31.3 g 20.5 g 2.1 g	食器やトレイに、食べものがついていないか確認しましょう。きれいに返してくれるとうれしいです。
	-	ごはん						★ごはん				
	②	とりにくのからあげ	とりにく			しょうが にんにく	しょうが	だんご	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	★こまつな	★キャベツ			ごま	しお		
①	とんじる	★ぶたにく ★とうふ ★あぶらあげ		にんじん	だいこん ごぼう しめじ こんにやく ★ねぶたかねぎ	さといも			いりこ			



今の学年で過ごす最後の月となりました。この1年間を振り返ってみて、給食時間の過ごし方や毎日の食事の仕方など、どうだったでしょうか。下の表で、できるようになったこと、よくできたことを確認しましょう。



春休みも、1日3食 3色しっかり食べて、元気に過ごそう！



<input type="checkbox"/> 好き嫌いなく何でも食べることができた。 	<input type="checkbox"/> マナーを守って食事をすることができた。 	<input type="checkbox"/> 食べ物に興味を持つことができた。
<input type="checkbox"/> 食事の準備や後片付けに協力することができた。 	<input type="checkbox"/> よくかんで味わって食べることができた。 	<input type="checkbox"/> 食べ物の命や、食べ物を作ってくれた人に感謝の気持ちを持つことができた。
<input type="checkbox"/> 自分で選んで食べるときは、栄養のバランスを考えることができた。 	<input type="checkbox"/> 間食(おやつなど)は、時間と量を決めて食べることができた。(食べ過ぎなかった。) 	<input type="checkbox"/> 朝ごはんは休みの日も欠かさず食べた。