

※ 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 ※

今月の旬の食材: さわら、菜の花、セロリ、デコポン、いちご



富士宮市立学校給食センター
TEL: 0544-59-2131



🍀 さかなの日は、ほねにきをつけて、よくかんで食べましょう 🍀

日 曜日	食 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 炭 水 化 物	み な さ ん へ の ひ と こ		
			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	無 機 質	カロ テ ン	ビ タ ミ ン C 食 物 繊 維				炭 水 化 物	脂 質
1 (水)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう					 ひなまつり献立	ひなあられの色には、自然のエネルギーを受けて、健やかに成長しますように、という意味がこめられています。	
	-	すしめし					☆すしめし				
	②	鮭と玉子のそぼろ	さけ ☆たまご								
	③	切干し大根の和風サラダ			にんじん	きりぼしだいこん きゅうり		しお ごまドレッシング			
	①	豆腐と小松菜のすまし汁	とうふ		にんじん ★こまつな	しいたけ えのきたけ たけのこ		だしこんぶ かつおぶし さけ みりん しお しょうゆ			
2 (木)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう					クリーム煮にマカロニが入っているの で、パンはいつもより 少なめにしています。		
	-	減量パン					☆パン				
	①	マカロニのクリーム煮	とりにく	★ぎゅうにゅう	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 パイヨン	
	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	
	-	いちごゼリー						いちごゼリー			
3 (金)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう					いりどりは、鶏肉や 野菜を「いためる」料 理です。汁が少ない ため、いつもより少な く感じるかもしれませ ん。注意して配って ください。		
	-	うみゃーこめ(きぬむすめ)					★ごはん				
	①	炒り鶏	とりにく		にんじん さやいんげん	こんにやく ししいたけ ごぼう れんこん たけのこ	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	
	③	キャベツのかおり和え	さかなのすりみあげ			しそ	★キャベツ きゅうり	ごま		しお	
6 (月)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう					 ふるさと給食の日	春の魚と書いて「鱈 (さわら)」です。今日 は食べやすいように 竜田揚げにしまし た。	
	-	うみゃーこめ(きぬむすめ)					★ごはん				
	②	鱈の竜田揚げ	さわらのたつたあげ					だいたずあぶら			
	③	小松菜の胡麻和え			★こまつな にんじん	★キャベツ	さとう	ごま			しお しょうゆ
7 (火)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう					副菜がヨーグルト和 えなので、焼きそば にたくさん野菜を入 れました。		
	-	減量マーガリンパン					☆マーガリンパン				
	①	野菜たっぷり焼きそば	☆ぶたにく		にんじん	たまねぎ ★キャベツ	やきそばめん	こめあぶら		さけ ソース しお こしょう	
8 (水)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう					 バナナを切って、 ヨーグルトと和えます	富士・富士宮地区で 昔から食べられてい る甘いがんもどきで す。初めて食べる人 もいるかもしれませ んね。	
	-	うみゃーこめ(富士宮産コンヒカリ)					★ごはん				
	②	味付けがんも	☆あじつけがんも					こめあぶら ごま ごまあぶら			しょうゆ みりん
	③	牛肉とこんにやくの和風炒め	☆ぎゅうにく	ひじき	にんじん さやいんげん	こんにやく	さとう	こめあぶら ごま ごまあぶら			しょうゆ みりん
9 (木)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう					小魚は、丸ごと食べ ることができて、カル シウムなどの栄養を しっかりと補給できま す。		
	-	麦ごはん					☆むぎごはん				
	①	ビーフカレー	ぎゅうにく	スキムミルク	にんじん トマト	たまねぎ しょうが にんにく	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 ソース チャツネ	
	③	海藻サラダ		わかめ		きゅうり コーン		しお		ノンオイルあおそドレッシング	
10 (金)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう					リクエストのあった アーモンドフライで す。今回は、ささみの アーモンドフライで す。		
	-	パン					☆パン				
	②	ささみのアーモンドフライ	ささみアーモンドフライ					だいたずあぶら			
	③	いんげんとベーコンのソテー	ベーコン		さやいんげん	たまねぎ コーン		こめあぶら		しお こしょう しょうゆ	
13 (月)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう					 進級・卒業 お祝い献立	卒業・修了のお祝い 献立です。日本では 昔から、お祝い事 ある時に赤飯を食べ てきました。	
	-	せきはん ごましお					せきはん	ごましお			
	②	鱈の甘辛揚げ煮	ぶりのあまからあげ								
	③	野菜のおかか和え	かつおぶし		にんじん	★キャベツ ☆もやし		しお しょうゆ			
	①	すまし汁	とうふ かまぼこ	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 さけ みりん しょうゆ しお			

おめでたい日の「赤飯」

もち米と小豆(あずき)やささげなどを蒸した赤飯は、お祝いの席などでよく食べられます。これは、赤飯には邪気を払うという意味があるからです。もともとは、凶事の時に赤飯を用いていましたが、「凶をかえて福にする」という縁起直しから慶事に食べられるようになったといわれています。現在でも、仏事に赤飯を食べる地域もあるようです。



※ 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 ※

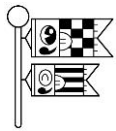
今月の旬の食材： さわら、菜の花、セロリ、デコポン、いちご



富士宮市立学校給食センター
TEL: 0544-59-2131

🍀 さかなの日は、ほねにきをつけて、よくかんで食べましょう 🍀

日 曜日	食 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 炭 水 化 物	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	無 機 質	カロ テ ン	ビ タ ミ ン C 食 物 繊 維	炭 水 化 物	脂 質				
14 (火)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							790 kcal 34.8 g 21.3 g 2.9 g 110.3 g	マーボー豆腐は人気メニューのひとつです。あえ物の他にももう1品ほしいという声が多いため、ぎょうざもつけました。
	-	ごはん					☆ごはん					
	①	麻婆豆腐	☆ぶたにくとうふみそ			たけのこ きくらげ にんにく しょうが ☆ねぶかねぎ	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 ちゅうかだし			
	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	ごまあぶら ごま	す しょうゆ しお			
15 (水)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							856 kcal 42.6 g 27.0 g 3.9 g 110.7 g	じゃがいもを使った副菜は人気があります。今日はベーコンと一緒に炒めました。
	-	パン					☆パン					
	②	ハンバーグデミグラスソースかけ	ハンバーグ			たまねぎ マッシュルーム	さとう		あかワイン デミグラスソース ケチャップ ソース			
	③	リョネーズポテト	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			
16 (木)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							781 kcal 34.2 g 22.4 g 2.5 g 106.1 g	から揚げは、カリッと仕上げるために、ひとつひとつ丁寧に片栗粉をつけて揚げています。
	-	ごはん					☆ごはん					
	②	鶏肉のから揚げ	とりにく			しょうが にんにく	でんぶん	だいたいごま	しょうゆ さけ			
	③	キャベツの塩昆布和え	しおこんぶ		★こまつな	★キャベツ		ごま	しお			
	①	豚汁	☆ぶたにくとうふみそ あぶらあげ		にんじん	★はねぎ	だいこん ごぼう こんにゃく しめじ	じゃがいも		いりこ		



ねん かん しょく せい かつ ぶ かえ

1年間の食生活を振り返ろう！

この1年を振り返ってみて、できていたところに色をぬりましょう。

朝ごはんを毎日食べた

好き嫌いをせずに何でも食べた

苦手な食べ物にもチャレンジした

食事の前に、手をきれいに洗った

よくかんで食べた

「いただきます」「ごちそうさまでした」のあいさつがきちんとできた

朝・昼・夕、1日3食決まった時間に食べた

家族や友達と一緒に、楽しく食事の時間を過ごせた

食器の置き方や、はしの持ち方が正しくできた

給食当番の仕事に協力できた

家でも食事のお手伝いできた

おやつを食べるときは、時間と量を決めて食べた

桜は満開になりましたか？

できなかったところは、来年度の目標にしてくださいね。

