

平成 31 年度 4 月分学校給食献立表

A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

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。

TEL: 0544-59-2131



日曜日	食缶番号	はたらき							エネルギー たんぱく質 しよくえん												
		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		ちょうみりょう・そた													
		たんぱく質	むぎしつ	カロテン	ビタミンC 食物せんい	たんすいかぶつ	しつ														
9 (火)	★ぎゅうにゅう	4月初めは、人気メニューを取り入れました。		給食がはじまります。			はしとスプーンは、毎日持ってきてきましょう。		667 kcal 28.6 g 19.8 g 2.5 g												
	☆ごはん	☆ごはん		☆ごはん			☆ごはん														
	② とりにくのからあげ 2こ	とりにく	からあげは、給食センターで下味をつけ、一つ一つ衣をつけて揚げています。	おろししょうが おろしにんにく	でんぷん	だいずあぶら	しょうゆ	さけ													
	③ きんぴらごぼう	人気メニュー	さつまあげ	にんじん	こんにやく ごぼう	えだまめ	さとう	こめあぶら		かつおだし	しょうゆ										
10 (水)	★ぎゅうにゅう	★ぎゅうにゅう		煮物のじゃがいもは、調理員さんが1つ1つ手でカットしています。			給食では、料理に合わせてだしの種類を使い分けています。みそ汁には、みそと相性のよいいりこを使っています。		620 kcal 33.0 g 13.2 g 2.4 g												
	☆ごはん	☆ごはん		☆ごはん			☆ごはん														
	① ☆しんじゃがいものうまに	☆ぶたにく あげボール	火加減を調整し、新じゃが芋が煮崩れないよう注意しました。	にんじん	たまねぎ	しらたき	じゃがいも	さとう		煮物などは、かつお、いわし、あじ、さばを使った混合削り節でだしを取っています。	こんごうけずりぶし	さけ	しょうゆ								
	② ☆やさいのあえもの	しおさけ	骨に注意しましょう。	★こまつな にんじん	★キャベツ	旬の食材 新じゃが芋	さとう	しお		しょうゆ											
11 (木)	★ぎゅうにゅう	手作りのデミグラスソースが人気のハンバー		給食センターで手作りのドレッシングで和えました。食べやすいよう、酸味を抑えたドレッシング			食事前はしっかりと石けん で手を洗いましょう。		599 kcal 28.3 g 22.3 g 2.8 g												
	☆まるパン	☆まるパン		☆まるパン			☆まるパン														
	② ☆ハンバーグデミグラスソースかけ	ハンバーグ		オニオンソース	☆マッシュルーム	さとう	あかワイン	デミグラスソース		トマトケチャップ	ちゅうのうソース										
	③ ☆やさいとツナのドレッシングあえ	☆まぐろあぶらづけ		にんじん	きゅうり	コーン	さとう	サラダあぶら		しお	す	こしょう									
12 (金)	★ぎゅうにゅう	とり肉の照り焼きは、給食センターで、下味をつけてから焼いています。		和え物の野菜は、ゆでた後、しっかりと水を切り、味が薄くならないよう注意しています。			ごはんは左、汁物は右に置く 置き方ができていますか。		583 kcal 27.4 g 14.5 g 2.3 g												
	☆ごはん	☆ごはん		☆ごはん			☆ごはん														
	③ とりにくのてりやき	人気メニュー	とりにく	★こまつな にんじん	★キャベツ ☆もやし	さとう	すりごま	ねりごま		しお	しょうゆ										
	② ☆やさいのごまあえ	あぶらあげ	みそ	★はねぎ	だいこん	たまねぎ	じゃがいも	いりこだし													
15 (月)	★ぎゅうにゅう	お祝い献立		入学・進級をお祝いした献立です。春が旬の鯖を使いました。			食器やトレーに、食缶物がついていないか確認しましょう。		651 kcal 28.1 g 21.0 g 2.3 g												
	☆ごはん	☆ごはん		☆ごはん			☆ごはん														
	③ さわらのごまみそだれかけ	みそ	さわら	旬の食材 さわら	★こまつな にんじん	★キャベツ	すまし汁は、昆布とかつお節で丁寧にだしをとりました。	しお		しょうゆ											
	② ☆キャベツとちくわのあえもの	ちくわ		★こまつな にんじん	★キャベツ	えのきたけ	みずな	だし		こんぶ	かつおぶし	しお	しょうゆ	さけ	みりん						
16 (火)	★ぎゅうにゅう	お祝い献立		給食の牛乳は富士宮産100%の牛乳です。富士宮の新鮮な牛乳を飲んで欲しいという生産者の思いが込められています。			給食のパンは、静岡県産と北海道産の小麦を使用しています。		667 kcal 28.7 g 23.7 g 3.1 g												
	☆パン	☆パン		☆パン			☆パン														
	② ミートコロッケ	人気メニュー		★こまつな コーン	にんじん	おろしにんにく	たまねぎ	セロリ		★キャベツ	さとう	オリーブオイル									
	③ ☆コーンとウィンナーのソテー	ウィンナー	ミネストローネは、イタリアの家庭料理で、野菜をたくさん食べることができます。	にんじん	おろしにんにく	たまねぎ	セロリ	★キャベツ		旬の食材 セロリ	こめあぶら	しお	しょうゆ	こしょう							
17 (水)	★ぎゅうにゅう	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。		給食のカレーは、カレー粉、2種類のカレーパウダー、トマトケチャップなどを使い、じっくり煮込んで作ります。					631 kcal 23.5 g 16.0 g 2.1 g												
	☆むぎごはん	☆むぎごはん		☆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	カットマト	おろしにんにく	おろししょうが	たまねぎ		きゅうり	コーン	じゃがいも	カレーパウダー	こめあぶら	しお	こしょう	あかワイン	コンソメ	カレー	コンソメ	ちゅうのうソース
	③ かいそうサラダ		かいそう	旬の食材 でこぼん	でこぼん																

☆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。
※さかなは、ほねにちゅういしてたべましよう。

平成 31 年度 4 月分学校給食献立表

A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

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。

TEL: 0544-59-2131

日曜日	食缶番号	こんだてめい	はたらき				ちょうみりょう・その他	エネルギーたんぱく質しつしよくえん		
			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	しつ
18 (木)	★ぎゅうにゅう	★ぎゅうにゅう	★ぎゅうにゅう	★ぎゅうにゅう	★ぎゅうにゅう	★ぎゅうにゅう	★ぎゅうにゅう	富士宮の日は、富士宮の食材を積極的に取り入れた給食です。月に1回取り入れます。 621 kcal 30.4 g 17.0 g 2.2 g		
	★ごはん	★ごはん	★ごはん	★ごはん	★ごはん	★ごはん	★ごはん			
	③★にじますのたつたあげ	★にじます	★にじます	★にじます	★にじます	★にじます	★にじます			
	②★たけのこのおかか	★かつおけずりぶし	★たけのこのこ	★たけのこのこ	★たけのこのこ	★たけのこのこ	★たけのこのこ			
	①★みやじる	★ぶたにく	★みやじる	★みやじる	★みやじる	★みやじる	★みやじる			
19 (金)	★ぎゅうにゅう	★ぎゅうにゅう	★ぎゅうにゅう	★ぎゅうにゅう	★ぎゅうにゅう	★ぎゅうにゅう	毎月19日は食育の日 食器やトレーに、食べ物がついていないか確認しましょう。 607 kcal 27.0 g 23.2 g 2.7 g			
	☆しょくパン	☆しょくパン	☆しょくパン	☆しょくパン	☆しょくパン	☆しょくパン				
	②にくだんごのトマトソースかけ 2こ	にくだんご	にくだんご	にくだんご	にくだんご	にくだんご		にくだんご		
	③マカロニサラダ	マカロニ	マカロニ	マカロニ	マカロニ	マカロニ		マカロニ		
	①★とりにくとやさいのスープ	★とりにく	★とりにく	★とりにく	★とりにく	★とりにく		★とりにく		
22 (月)	★ぎゅうにゅう	★ぎゅうにゅう	★ぎゅうにゅう	★ぎゅうにゅう	★ぎゅうにゅう	★ぎゅうにゅう	毎月第三日曜日 4月21日は「食卓の日」 家族で食卓を囲みましょう。 670 kcal 29.9 g 20.2 g 2.5 g			
	☆ごはん	☆ごはん	☆ごはん	☆ごはん	☆ごはん	☆ごはん				
	①★ぶたたまごとじ	★ぶたたまご	★ぶたたまご	★ぶたたまご	★ぶたたまご	★ぶたたまご		★ぶたたまご		
	②★くろはんぺんのおちああげ	★くろはんぺん	★くろはんぺん	★くろはんぺん	★くろはんぺん	★くろはんぺん		★くろはんぺん		
23 (火)	★ぎゅうにゅう	★ぎゅうにゅう	★ぎゅうにゅう	★ぎゅうにゅう	★ぎゅうにゅう	★ぎゅうにゅう	ごはんは左、汁物は右に置く置き方ができていますか。 664 kcal 32.3 g 22.2 g 2.2 g			
	☆ごはん	☆ごはん	☆ごはん	☆ごはん	☆ごはん	☆ごはん				
	③さばのしおやき	さば	さば	さば	さば	さば				
	②☆ひじきとだいずのもの	☆ひじき	☆ひじき	☆ひじき	☆ひじき	☆ひじき		☆ひじき		
24 (水)	★ぎゅうにゅう	★ぎゅうにゅう	★ぎゅうにゅう	★ぎゅうにゅう	★ぎゅうにゅう	★ぎゅうにゅう	582 kcal 27.6 g 18.9 g 2.0 g			
	☆パン	☆パン	☆パン	☆パン	☆パン	☆パン				
	①☆はるやさいのクリームシチュー	☆はるやさい	☆はるやさい	☆はるやさい	☆はるやさい	☆はるやさい				
	②☆やさいとツナのおこしああげ	☆やさい	☆やさい	☆やさい	☆やさい	☆やさい				
25 (木)	★ぎゅうにゅう	★ぎゅうにゅう	★ぎゅうにゅう	★ぎゅうにゅう	★ぎゅうにゅう	★ぎゅうにゅう	615 kcal 30.7 g 14.6 g 3.3 g			
	☆ごはん	☆ごはん	☆ごはん	☆ごはん	☆ごはん	☆ごはん				
	②ぶたにくのしょうがやき	ぶたにく	ぶたにく	ぶたにく	ぶたにく	ぶたにく				
	③★キャベツのしおこんぶあえ	★キャベツ	★キャベツ	★キャベツ	★キャベツ	★キャベツ				
26 (金)	★ぎゅうにゅう	★ぎゅうにゅう	★ぎゅうにゅう	★ぎゅうにゅう	★ぎゅうにゅう	★ぎゅうにゅう	615 kcal 30.1 g 17.9 g 2.9 g			
	☆げんりょうパン	☆げんりょうパン	☆げんりょうパン	☆げんりょうパン	☆げんりょうパン	☆げんりょうパン				
	②★やきそば	★やきそば	★やきそば	★やきそば	★やきそば	★やきそば				
	①★たまごスープ	★たまご	★たまご	★たまご	★たまご	★たまご				

☆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。
 ※さかなは、ほねにちゅういしてたべましよう。