

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・その他	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				
			たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC 食物繊維	炭水化物	脂質			
2 (月)		牛乳		★ぎゅうにゅう						753 kcal 30.5 g 17.7 g 3.6 g	ひなあられやしもちの3色は、白が雪、緑が木々の芽吹き、赤が血と命を表し、自然のエネルギーを得られるようにという願いが込められています。
		寿司飯				旬の食材 菜の花	★すしめし		ひなまつり献立		
	③	鮭と玉子のそぼろ	さけ たまご								
	②	菜の花のごま和え			なのはな ★にんじん	★キャベツ	さとう	ごま	しょうゆ しお		
	①	豆腐のすまし汁	★とうふ	わかめ		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		
		ひなあられ							ひなあられ		
3 (火)		牛乳		★ぎゅうにゅう						750 kcal 32.1 g 24.5 g 3.1 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。
		黒糖パン						★こくとうパン			
	①	マカロニのクリーム煮	★とりにく	★ぎゅうにゅう だっしふんにゅう	★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		
	②	デコボン				旬の食材 デコボン					
4 (水)		牛乳		★ぎゅうにゅう						856 kcal 35.4 g 26.5 g 2.4 g	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	こんごうけずりぶし さけ しょうゆ		
	③	鯖の塩焼き	しおさば								
	②	切り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		わふう ドレッシング	しお		
5 (木)		牛乳		★ぎゅうにゅう						770 kcal 33.0 g 25.8 g 2.7 g	今日は富士宮の食材がたくさん使われています。★がいくつかあるか、数えてみましょう。
		ご飯						★ごはん	富士宮の日		
	③	さんまみぞれ煮	さんまみぞれに								
	②	キャベツと油揚げの炒め煮	あぶらあげ		★こまつな	★キャベツ	さとう	こめあぶら	しお しょうゆ		
	①	宮汁	★ぶたにく ★とうふ みそ		★にんじん ★はねぎ	だいこん	さといも		いりこだし		
6 (金)		牛乳		★ぎゅうにゅう						867 kcal 39.1 g 25.2 g 3.8 g	黒田小学校5年生の希望献立です。楽しんでいただきます。
		パン						★パン	希望献立		
	③	ヒレカツ	ヒレカツ						だいずあぶら		
	②	フレンチサラダ			★にんじん	★キャベツ きゅうり			しお コールスロドレッシング		
	①	コーンポタージュ	★とりにく	だっしふんにゅう		たまねぎ コーン	じゃがいも コーンクリームルウ ホワイトルウ	なまクリーム	ブイヨン しろワイン しお こしょう かんそうパセリ		
		りんごゼリー					りんごゼリー				
	中濃ソース							ちゅうのうソース			
9 (月)		牛乳		★ぎゅうにゅう						814 kcal 37.2 g 22.2 g 3.4 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 シャンチンタン しょうゆ		
	②	しらす入りシューマイ(3個)	しらすいりシューマイ								
	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	しお す しょうゆ からし		
10 (火)		牛乳		★ぎゅうにゅう						748 kcal 36.6 g 21.2 g 2.9 g	高校生の和の給食コンテストで最優秀賞を受賞したメニューです。つくねに細かくしたお茶の葉が入っています。
		ご飯						★ごはん	ふるさと給食の日		
	③	茶葉入りつくね	★とりにく ★たまご みそ		★にんじん ★おちのは	たまねぎ しょうが ★ねぶかねぎ	パンこ さとう		しょうゆ さけ		
	②	小松菜としらすのポン酢おかか和え	かつおぶし	ちりめんぼし	★こまつな	★もやし		ごまあぶら	しお ポン酢		
	①	きのこのみそ汁	★とうふ みそ	わかめ	★はねぎ	たまねぎ しめじ えのきたけ			いりこだし		
11 (水)		牛乳		★ぎゅうにゅう						779 kcal 37.9 g 23.5 g 3.8 g	洋食の盛り付け方を覚えましょう。オムレツは血の手前、ソテーはその奥に盛り付けます。
		りんごチップパン						★りんごチップパン			
	③	チーズオムレツ	チーズオムレツ								
	②	ポテトとアスパラガスのソテー	ベーコン		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		
	①	ミネストローネ	★とりにく みずみず		★にんじん カットマト	セロリ ★キャベツ たまねぎ にんにく	さとう	オリーブオイル	ブイヨン しろワイン しお こしょう トマトピューレ		

★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です。

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・その他	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	無機質	カロテン	ビタミンC 食物繊維	炭水化物	脂質				
12 (木)	牛乳	この日は献立の組合せの都合で食缶が2つだけです。注意してください。	★ぎゅうにゅう							希望献立	851 kcal 29.9 g 24.5 g 2.8 g	富士根北中学校1年生の希望献立です。楽しんでいただきます。
	麦ご飯					★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 あかワイン ちゅうのソース チャツネ カレーこ			
	③ 海草サラダ			わかめ	コーン きゅうり			しお ノンオイルあおじドレッシング				
クレープ					クレープ							
13 (金)	牛乳		★ぎゅうにゅう							希望献立	777 kcal 33.0 g 18.6 g 3.5 g	てりやきソースは給食センターで手作りしました。和食の味付けなので、ご飯と合わせていただきます。
	ご飯					★ごはん						
	③ ハンバーグ照り焼きソース	ハンバーグ みそ			★ねぶかねぎ しょうが	さとう でんぶん	しょうゆ みりん さけ					
	② 五目きんぴら			★にんじん あおピーマン	ごぼう れんこん こんにゃく	さとう	こめあぶら ごま	しょうゆ みりん				
① じゃがいものみそ汁	あぶらあげ みそ		★はねぎ	たまねぎ しめじ	じゃがいも		いりこだし					
16 (月)	牛乳		★ぎゅうにゅう							希望献立	788 kcal 38.7 g 22.0 g 3.1 g	芝川中学校1年生の希望献立です。楽しんでいただきます。
	中華麺					★ちゅうかめん						
	① 具だくさん味噌ラーメンスープ	☆ぶたにく うずらたまご なると みそ			★キャベツ ☆もやし ★ねぶかねぎ コーン しょうが にんにく	さとう	さけ シャンチンタン みりん ケイトンタン タンサイフ しお しょうゆ こしょう					
	③ 蒸し餃子(3個)	ぎょうざ						旬の食材 きよみオレンジ				
② 清見オレンジ				きよみオレンジ								
17 (火)	牛乳		★ぎゅうにゅう							お祝い献立	858 kcal 35.3 g 25.1 g 3.1 g	卒業・修了のお祝い献立です。先生や友達とおいしく楽しく味わいましょう。
	赤飯 ごま塩					せきはん	ごましお					
	② 鶏肉のから揚げ(2個)	☆とりにく		旬の食材 水菜	しょうが にんにく	でんぶん	だいずあぶら	しょうゆ さけ				
	③ キャベツの塩昆布和え		しおこんぶ	★キャベツ		ごま	しお しょうゆ					
① すまし汁	とうふ はんぺん	わかめ	★にんじん みずな	えのきたけ		だしこんぶ かつおぶし うすくちしょうゆ さけ しお						
お祝いデザート					デザート							

★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。

1年間の反省をしましょう



祝卒業式

給食をおいしく食べることができましたか？
1年間をふり返って「はい」・「いいえ」をつけてみましょう。

①食事の前には、きれいに手を洗った。
「はい」・「いいえ」

②きれいなハンカチを毎日持っていた。
「はい」・「いいえ」

③食事の準備に協力できた。
「はい」・「いいえ」

④好き嫌いせず何でも食べた。
「はい」・「いいえ」

⑤よくかんで食べた。
「はい」・「いいえ」

⑥よい姿勢で食べた。
「はい」・「いいえ」

⑦友だちと仲よく、楽しく会食できた。
「はい」・「いいえ」

⑧感謝の気持ちをこめて、あいさつができた。
「はい」・「いいえ」

⑨後片づけがきちんとできた。
「はい」・「いいえ」

⑩食器をていねいにつめた。
「はい」・「いいえ」

「はい」が7つ以上の人は、よくがんばりました。

