

※ 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 ※

進級・卒業のお祝い献立を取り入れ、春らしい
彩りの良い献立にしました。

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、よくかんでたべましょう 🍀

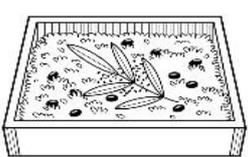
日曜日	食卓番号	こんだてめい	はたらき				ちょうみりょう・その他	エネルギー たんぱく質 しつ しょくえん たんすいかぶつ	みなさんへの ひとこと
			おもに体をつくる もとなる食品	おもに体の調子を整える もとなる食品	おもにエネルギーの もとなる食品				
			たんぱく質	むぎしつ	カロテン	ビタミンC 食物せんい	たんすいかぶつ	しつ	
1 (水)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					
	-	げんりょうパン					☆パン		
	①	マカロニのクリームに	とりにく	★ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ コーン ☆マッシュルーム グリーンピース	マカロニ ☆こむぎこ	こめあぶら バター	しお こしょう パイオン
	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
-	いちごゼリー						いちごゼリー		
2 (木)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					
	-	うみゃーこめ(きぬむすめ)					★ごはん		
	①	いりどり	とりにく		にんじん さやいんげん	こんにゃく 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	キャベツのかおりあえ	さかなのすりみあげ			しそ	★キャベツ きゅうり	ごま	しお
3 (金)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					
	-	すしめし					☆すしめし		
	②	さけとたまごのそぼろ	さけ ☆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			しお ごまドレッシング
①	とうふとこまつなのすましじる	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 しょうゆ	
-	ひなあられ						ひなあられ		
6 (月)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					
	-	げんりょうマーガリンパン					☆マーガリンパン		
	①	やさいたつぷりやきそば	☆ぶたにく		にんじん	たまねぎ ☆キャベツ	やさきそばめん	こめあぶら	さけ ソース しょうゆ
	②	フルーツのヨーグルトあえ		ヨーグルト		ミックスフルーツ バナナ	さとう ゼリー		
7 (火)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					
	-	うみゃーこめ(富士宮産コンヒカリ)					★ごはん		
	②	あじつけがんも	☆あじつけがんも						
	③	ぎゅうにくとこんにゃくのわふういため	☆ぎゅうにく	ひじき	にんじん さやいんげん	こんにゃく	さとう	こめあぶら ごま ごまあぶら	しょうゆ みりん
①	みやじる	☆ぶたにく ★とうふ みそ		にんじん ★はねぎ	だいこん	じゃがいも		いりこ	
8 (水)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					
	-	うみゃーこめ(きぬむすめ)					★ごはん		
	②	🍀さわらのたつたあげ🍀	さわらのたつたあげ					だいたずあぶら	
	③	こまつなごまあえ			★こまつな にんじん	★キャベツ	さとう	ごま	しお しょうゆ
①	たまねぎとだいこんのみそじる	あぶらあげ みそ		★はねぎ	だいこん たまねぎ えのきたけ			いりこ	
9 (木)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					
	-	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ーテー	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
①	やさいスープ	とりにく		にんじん ★こまつな	たまねぎ ★キャベツ			しお こしょう パイオン こんごうけずりぶし	
-	レアチーズ(いちご)						レアチーズケーキ		
10 (金)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					
	-	せきはん ごましお					せきはん	ごましお	
	②	🍀ぶりのあまからあげに🍀	ぶりのあまからあげ						
	③	やさいのおかかあえ	かつおぶし		にんじん	★キャベツ ☆もやし			しお しょうゆ
①	すましじる	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 しょうゆ	
-	いちごのカップデザート						いちごの カップデザート		
13 (月)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					
	-	むぎごはん					☆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 カレーウ	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	かいそうサラダ		わかめ		きゅうり コーン			しお ノンオイルあおじろドレッシング
-	こざかな		こざかな						

ひなまつり献立

富士宮の日

ふるさと給食の日

進級・卒業
お祝い献立



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ります。



☆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ょくざいをしようするよいです。

※ 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 ※

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	食卓番号	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ょくえんたんすいかぶつ	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	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		
14 (火)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							638 kcal 30.4 g 24.2 g 2.6 g 74.2 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			
	①	たまごスープ	とりにく ★たまご			にんじん たまねぎ えのきたけ	でんぶん	こんごうぜりふし しお しろワイン	こしょう	パイオン			
15 (水)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							667 kcal 31.3 g 20.5 g 2.1 g 86.0 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	とりにくのからあげ	とりにく			しょうが にんにく	でんぶん	だいたあぶら	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 みそ あぶらあげ		にんじん ★はねぎ	だいこん ごぼう こんにやく しめじ	じゃがいも		いりこ				
16 (木)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							644 kcal 29.1 g 17.8 g 2.6 g 86.6 g	マーボー豆腐は人気メニューのひとつです。あえ物の他にもう一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	マーボー豆腐	☆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	ハンサンスー	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
	①	ぎょうざ(1こ)				ぎょうざ							

1年間の食生活を振り返ろう！

この1年間の食生活を振り返ってみて、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

「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

よくかんで食べた

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

朝・昼・夕と、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

家で食事のお手伝いできた

食器の置き方や、はしの持ち方が正しくできた

おやつを食べるときは、時間と量を決めて食べた

給食当番の仕事に協力できた

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。

