

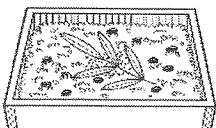
今月の旬の食材：さくら、菜の花、セロリ、デコボン、いちご



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 価 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 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					
			たんぱくしつ	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	ししつ				
1 (水)			ありがとうの会のため									
2 (木)		- ぎゅうにゅう - すしめし ② さけとたまごのそぼろ ③ きりぼしだいこんのわふうサラダ ① とうふとこまつなのすましじる - ひなあられ	さけ ☆たまご		にんじん	きりぼしだいこん きゅうり			☆すしめし	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。	
3 (金)		- ぎゅうにゅう - げんりょうパン ① マカロニのクリームに ③ キャベツとハムのカレーソー - いちごゼリー	とりこ ハム	☆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 ☆キャベツ	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		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 少なめにしてありま す。	
6 (月)		- ぎゅうにゅう - うみゃーこめ(富士宮産コシヒカリ) ② あじつけがんも ③ ぎゅうにくとこんにやくのわふういため ① みやじる	☆あじつけがんも		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	富士宮の日	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。	
7 (火)		- ぎゅうにゅう - うみゃーこめ(きぬむすめ) ② さわらのたつたあげ ③ こまつなごまあえ ① たまねぎとだいこんのみそじる	さわらのたつたあげ		☆こまつな にんじん	☆キャベツ	さとう	だいずあぶら ごま		ふるさと給食の日	春の魚と書いて「鰯 (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。	
8 (水)		- ぎゅうにゅう - げんりょうマーガリンパン ① やさいたっぷりやきそば ② フルーツのヨーグルトあえ	☆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		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。	
9 (木)		- ぎゅうにゅう - せきはん ごましお ② ぶりのあまからあげに ③ やさいのおかかあえ ① すましじる - いちごのカップデザート	ぶりのあまからあげ に		にんじん	☆キャベツ ☆もやし		せきはん	ごましお	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、お祝い事の ある時に赤飯を食 べてきました。	
10 (金)		- ぎゅうにゅう - むぎごはん ① ビーフカレー ③ かいそうサラダ - こざかな	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 しお ノンオイルあおじそドレッシング		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 しっかり補給できま す。	
13 (月)			卒業式総練習のため									



おめでたい日の「赤飯」

もち米と小豆(あずき)やさざ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ていです。