



令和 5 年度 3 月分学校給食献立予定表

※ 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。

Aコース

今月の旬の食材: キャベツ・ねぶかねぎ・セロリ



🍀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🍀

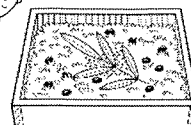
富士宮市立学校給食センター
TEL: 0544-59-2131

日 曜 日	食 価 番 号	こんだてめい	は た ら き						ち ょう み り よ う ・ そ た	エ ネ ル ギ ー たん ぱ く し つ し ょ く え ん たん す い け い 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	ししつ					
1 (金)		ありがとうの会のため											
4 (月)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							 558 kcal 22.3 g 17.8 g 1.9 g 82.8 g	卒業・終了のお祝い 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。	
	-	せきはん ごましお					★せきはん	ごましお					
	②	🍀あかうみりんやき🍀	あかうみりんじょ うゆづけ	進級・卒業・お祝い献立									
	③	ごぼうのあえもの			にんじん	ごぼう きゅうり	さとう	ごま マヨネーズ	しお こしょう しょうゆ				
5 (火)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							578 kcal 28.1 g 17.4 g 2.3 g 82.5 g	人気のミートソース は、主食と主菜が一 緒に食べられます ね。付け合わせのサ ラダでは野菜がたく さんといれます。	
	-	ソフトめん					★ソフトめん						
	①	ミートソース	★ぶたにく		★にんじん トマト パセリ	にんにく ★セロリ たまねぎ マッシュルーム	さとう	オリーブオイル	あかうみりん しお こしょう パイオン トマトケチャップ エスパニョールソース デミグラスソース ちゅうのうソース				
	③	イタリアンサラダ			あかピーマン	きゅうり ★キャベツ コーン		イタリアン ドレッシング	しお				
6 (水)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							551 kcal 22.1 g 14.4 g 2.7 g 87.1 g	今日のごはんは富 士宮でとれた「きぬ むすめ」です。甘み があり、ツヤと白さが 自慢です。	
	-	すしめし【うみゃーこめ(きぬむすめ)】					★すしめし		ふるさと給食の日				
	②	🍀さけ🍀とたまごのちらしずしのぐ	さけ ★たまご										
	③	きりぼしだいこんのもの	あぶらあげ		にんじん	しいたけ きりぼしだいこん	さとう	こめあぶら	さけ しょうゆ				
7 (木)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							599 kcal 27.8 g 17.3 g 2.3 g 88.1 g	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 く感じるかも知れま せん。注意して配っ てください。	
	-	ごはん					★ごはん						
	①	いりどり	とりにく		★にんじん いんげん	こんにやく 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				
	②	さかなのすりみあげ	さかなのすりみあげ					だいずあぶら					
8 (金)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							564 kcal 23.7 g 21.8 g 2.1 g 72.8 g	マカロニのクリーム 煮は、給食センター で手作りのホワイト ルウを使っていま す。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。	
	-	こくとうしょくパン					★こくとうパン						
	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	こむぎこ マカロニ	こめあぶら バター	しお こしょう パイオン				
	②	キャベツとひじきのサラダ	まぐろあぶらづけ	ひじき	にんじん	★キャベツ	さとう	こめあぶら ごまあぶら	しお しょうゆ す しお				
11 (月)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							572 kcal 27.3 g 15.8 g 2.3 g 81.0 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。	
	-	ごはん					★ごはん						
	①	マーボー豆腐	★ぶたにく ★とう ふ みそ	★ねぶかねぎ		にんにく しょうが たけのこ きくらげ	でんぶん さとう	こめあぶら ごまあぶら	さけ テンメンジャン さけ トウバンジャン ちゅうかだし しょうゆ				
	③	もやしのちゅうかあえ			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 しお しょうゆ				
12 (火)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							596 kcal 24.2 g 18.6 g 2.8 g 86.3 g	 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。き れいに返してくれると うれしいです。	
	-	ごはん					★ごはん						
	②	わふうおろしハンバーグ	ハンバーグ			だいこん	さとう		さけ みりん しょうゆ す				
	③	キャベツのかおりあえ			しそのぼ	★キャベツ きゅうり			しお				
13 (水)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							556 kcal 26.6 g 20.7 g 2.3 g 71.6 g	洋食の盛り付け方を 覚えましょう。フライ は皿の手前、ソテー はその奥に盛り付け ます。	
	-	パン					★パン						
	②	ツナコロケ					ツナコロケ	だいずあぶら					
	③	インゲンとベーコンのソテー	ベーコン		インゲン	たまねぎ コーン		こめあぶら	しお こしょう しょうゆ				
13 (水)	①	やさいスープ	とりにく		★こまつな にんじん	★キャベツ たまねぎ			こんごうけずりぶし しるワイン しょうゆ パイオン しお こしょう				

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。



★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。