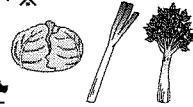




※ 食物アレルギーのある方は、「詳細献立表」を併せてご確認ください ※

今月の旬の食材: 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 券 番 号	こんだてめい	はたらき						ちようみりよう・そのた	エネルギー たんぱくし じつしん 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				
14 (木)	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう					富士宮の日	660 kcal 25.7 g 20.9 g 2.6 g 98.3 g	牛乳もご飯もデザー トも富士宮産、カレー の豚肉も富士宮産で す。	
	-	うみゃーこめ(富士宮産コシヒカリ)					★ごはん					
	①	ポークカレー	★ぶたにく	スキムミルク	にんじん トマト	たまねぎ にんにく しょうが	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 チヤツネ ちゅうのうソース
	③	わかめサラダ		わかめ		★きゅうり コーン		しお あおじそドレッシング				
	-	うみゃーこめのムース					★おこめのムース					
15 (金)	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう					588 kcal 29.6 g 17.0 g 2.0 g 84.0 g	今日のから揚げはひ とり1つです。いつも より、大きいサイズ のから揚げです。		
	-	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	だいずあぶら			しょうゆ さけ	
	③	キャベツのこんぶあえ		しおこんぶ	★こまつな	★キャベツ		ごま			しお	
	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 こんにやく	じゃがいも				いりこ	
18 (月)		修了式のため										

1 年間のふりかえりチェック

給食の時間をふりかえって、できたものには□にチェックを入れましょう。

☐ 協力して給食の準備を
することができた

☐ 1人分の量をきれいに
盛りつけた

☐ 楽しく会食することが
できた

☐ バランスのよい食事の
とり方がわかった

☐ 地域の地場産物が
わかった

☐ 感謝の気持ちを持って
食べることができた