



※ 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

🐟 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



Table with columns for date, menu items, ingredients, and nutritional information. Includes a large 'お弁当の日' (Bento Day) section for March 3rd.

3月の行事&記念日 3択クイズ

3/3 桃の節句・ひな祭り
Q1 この日のお祝い料理に使われる、2枚のからがピッタリと合う貝は?
① アサリ ② ハマグリ ③ シジミ

3/8 さやえんどうの日
Q2 さやえんどうの別の名前は何?
① 綿さや ② 麻さや ③ 絹さや

3/10 砂糖の日
Q3 砂糖の原料として、間違っているのはどれでしょう?
① さとうきび ② てん菜 ③ パナナ

3/11 いのちの日
Q4 災害時に備えるには、1人1日どのくらいの水があれば良い?
① コップ 1ばい ② ペットボトル 1本分 (500mL) ③ ペットボトル 6本分 (3L)

3/20 春分の日
Q5 春分の日にお供える、花の名がついたこのもちのことを、何という?
① さくらもち ② ぼたもち ③ おはぎ

3/28 みつ葉の日
Q6 セリ科の三つ葉と、同じ仲間の野菜はどれ?
① にんじん ② ほうれん草 ③ トマト

クイズの答え (Answers to the 3-choice quiz)

★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。



※ 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

🐟 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	食缶番号	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 たんぱく質 しじょう しょくえん たんずいけふつ	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	カロテン	ビタミンC 食物せんい	たんずいけふつ				しじょう
11 (火)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">ふるさと給食の日</div> 588 kcal 29.6 g 17.1 g 2.0 g 84.3 g	人気メニューのからあげです。調理員さんが、ひとつひとつ丁寧に衣を付けて揚げてくれています。	
	-	ごはん				★ごはん					
	②	とりにくのからあげ(ひとり2こ)	とりにく		しょうが にんにく	でんぷん	だいずあぶら	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
12 (水)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					624 kcal 25.4 g 17.6 g 2.6 g 96.6 g	カレーはよく噛まずに食べてしまいがちなので、まごはんにしています。よく噛むことを意識してみましょ。	
	-	むぎごはん				★むぎごはん					
	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 カレールー	しお こしょう あかワイン チャツネ ちゅうのうソース			
	③	かいそうサラダ		わかめ		★きゅうり コーン		しお あおじそドレッシング			
13 (木)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">富士宮の日</div> 584 kcal 30.8 g 19.1 g 2.1 g 76.7 g	富士宮市のB級グルメ、富士宮焼きそばです。焼きそばパンにすることで、パンも美味しく食べることができますね。	
	-	げんりょうパン				★パン					
	②	ふじのみややきそば	にくかす ★ぶたにく	あおさいり いわしこ		★キャベツ	やきそばめん	ごめあぶら			さけ ちゅうのうソース ウスターソース
	①	あさぎりたまごのスープ	とりにく	★たまご	★にんじん パセリ	たまねぎ えのきたけ	でんぷん	ごめあぶら			こんごうけずりぶし こしょう しろワイン ブイオン しお
14 (金)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					539 kcal 24.8 g 14.5 g 2.2 g 81.3 g	新メニューのオムライスです。チキンライスの具をごはんと混ぜて、たまごを乗せて食べてみましょう。	
	-	ごはん				★ごはん					
	②	チキンライスのぐ	とりにく		★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	さとう	ごめあぶら バター			トマトケチャップ しお こしょう
	③	オムライスようたまご	オムライスよう たまご								
17 (月)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">第3日曜日は「食卓の日」。 家族で食卓を囲みましょう。</div> 630 kcal 26.4 g 22.4 g 2.2 g 83.7 g	新メニューの鯖の肉みそかけです。揚げた鯖に、甘い肉みそをかけました。	
	-	ごはん				★ごはん					
	③	🐟 さばのにくみそかけ 🐟	さばでんぷんつき ★ぶたにく みそ		★はねぎ	たまねぎ	さとう	だいずあぶら ごめあぶら			こしょう さけ
	②	ごもくきんぴら	★ぶたにく きつまあげ		★にんじん さやいんげん	ごんにやく ごぼう	さとう	ごめあぶら ごま			さけ しょうゆ みりん
18 (火)	-		しゅうりょうしき ねんせい べんとう ひ							<div style="font-size: 2em; font-weight: bold;">修了式 (5年生のみお弁当の日)</div> ① ②	
	②		しゅうりょうしき ねんせい べんとう ひ								

14日(金) オムライスの食べ方

- ①写真のとおり配膳します。
- ②深皿で、ごはんとチキンライスの具を混ぜます。
- ③最後にオムライス用玉子を乗せて、ケチャップをかけて食べましょう。



ご卒業おめでとうございます



卒業生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。みなさんは、これまでの学校生活でたくさんのことを学んできました。今後、自分自身で食べるものを選んだりつくったりする機会が増えてきます。食べることを大切に、元気に充実した毎日を送ってください。



★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よくざいをしようするよていです。