

令和 3 年度 4 月分学校給食献立予定表

Aコース

※ 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 ※

富士宮市立学校給食センター
TEL: 0544-59-2131

給食配膳例、食缶番号を必ず確認してから配膳しましょう。



日曜日	食缶番号	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 しよくえん	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				
(木)	8	- ぎゅうにゆう		★ぎゅうにゆう							564 kcal 24.9 g 15.0 g 3.0 g	学校給食では、和食献立を多く取り入れています。「和食」は健康によい食事として世界でも認められています。
	- ごはん					☆ごはん						
	② とりにくのてりやき	とりにく				さとう		しょうゆ みりん さけ				
	③ きんぴらごぼう	さつまあげ		★にんじん さやいんげん	ごぼう こんにやく	さとう	こめあぶら	しょうゆ				
	① だいこんのみそしる	☆とうふ みそ		★はねぎ	★だいこん しめじ			いりこ				
(金)	9	- ぎゅうにゆう		★ぎゅうにゆう							636 kcal 31.6 g 14.1 g 2.9 g	みずみずしい新じゃがいもは、今の時期しか味わえないおいしい旬の食材です。
	- ごはん					☆ごはん						
	① しんじやがいものうまに	☆ぶたにく あげボール		★にんじん	たまねぎ しらす しょうが グリンピース	じゃがいも さとう	こめあぶら	さけ しょうゆ みりん				
	② さけのしおやき	しおあげ										
	③ やさいのしおこんぶあえ		しおこんぶ		★キャベツ ☆もやし			ごま	しお			
(月)	12	- ぎゅうにゆう		★ぎゅうにゆう							589 kcal 25.0 g 21.5 g 2.5 g	アスパラは緑色がきれいな春野菜です。太陽に向かってぐんぐん伸びていきます。
	- パン					☆パン						
	② ツナコロッケ					ツナコロッケ	だいずあぶら					
	③ きゅうりとアスパラのサラダ			アスパラガス	きゅうり コーン		イタリアンドレッシング	しお				
	① はるキャベツのスープ	とりにく		★にんじん	たまねぎ ★キャベツ			こんごうけずりぶし ブイヨン しお しょう しるワイン				
(火)	13	- ぎゅうにゆう		★ぎゅうにゆう							601 kcal 28.1 g 18.4 g 2.0 g	さんまは骨まで食べられるようにやわらかくしてあります。よくかんで食べましょう。
	- むぎごはん					☆むぎごはん						
	② さんまのつつに	さんまつに										
	③ もやしのおかかあえ	かつおぶし			☆もやし きゅうり			しお しょうゆ				
	① とんじる	☆ぶたにく ☆とうふ あぶらあげ みそ		★にんじん	ごぼう ★だいこん こんにやく しめじ ★ねぶかねぎ	じゃがいも		いりこ				
(水)	14	- ぎゅうにゆう		★ぎゅうにゆう							614 kcal 24.3 g 18.1 g 2.1 g	入学・進級のお祝いにデザートをつきました。みんなで楽しみたいと思います。
	- ごはん					☆ごはん						
	② まつかぜやき	とりにく みそ			たまねぎ しょうが	でんぶん さとう	ごま	しょうゆ さけ				
	③ こまつなのじゃこあえ		☆ちりめんぼし	★こまつな	★キャベツ			しお しょうゆ				
	① すましじる	とうふ	わかめ	みずな	★たけのこ えのきたけ			だしこんぶ かつおぶし さけ みりん しお しょうゆ				
(木)	15	- ぎゅうにゆう		★ぎゅうにゆう							591 kcal 29.3 g 21.8 g 2.9 g	野菜スープは削り節のだしを使うことで、味に深みが出ます。
	- パン					☆パン						
	② ホキフライ	ホキフライ					だいずあぶら					
	③ ウインナーとコーンのソテー	ウインナー		えだまめ	コーン		こめあぶら	しお しょうゆ				
	① やさいスープ	とりにく		★にんじん	セロリ たまねぎ ★キャベツ			こんごうけずりぶし ブイヨン しお しょうゆ しるワイン				
(金)	16	- ちゅうのうソース						ちゅうのうソース			650 kcal 27.3 g 17.7 g 2.3 g	揚げた鶏肉とレバーを甘辛いたれで和えました。鉄分たっぷりのメニューです。
	- ぎゅうにゆう		★ぎゅうにゆう									
	- ごはん					☆ごはん						
	② とりにくとレバーのあげに	とりにく とりレバーでんぶん つき			★ねぶかねぎ	でんぶん さとう	だいずあぶら ごまあぶら	しお しょうゆ さけ しょうゆ みりん				
	① さわにわん	☆ぶたにく		★にんじん ★こまつな	ごぼう ★だいこん ★たけのこ しいたけ			だしこんぶ さけ みりん しお こんごうけずりぶし しょうゆ				
(月)	19	- ぎゅうにゆう		★ぎゅうにゆう							633 kcal 25.0 g 19.8 g 2.9 g	給食のカレーには、かくし味にケチャップやソースを入れています。ぜひ家でも試してみてください。
	- むぎごはん					☆むぎごはん						
	① ポークカレー	☆ぶたにく	だししふんにゆう	★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	こめあぶら	しお しょうゆ カレーこ 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 ノンオイルあおじそドレッシング				
	- かたぬきチーズ		チーズ									
(火)	20	- ぎゅうにゆう		★ぎゅうにゆう							531 kcal 28.8 g 17.5 g 3.0 g	豚肉に多くふくまれるビタミンB1は、体の疲れをとる働きがあります。
	- パン					☆パン						
	② ぶたにくのソースに	☆ぶたにく		あおピーマン トマト	たまねぎ	さとう でんぶん	こめあぶら	しお しょうゆ ケチャップ ちゅうのうソース あかワイン				
	③ ゆでブロッコリー			ブロッコリー				しお				
	① ジュリエンスープ			★にんじん	セロリ たまねぎ ★キャベツ			こんごうけずりぶし ブイヨン さけ しお しょうゆ				
(水)	21	- ぎゅうにゆう		★ぎゅうにゆう							593 kcal 21.0 g 18.0 g 2.0 g	静岡県産の黒はんぺんに、富士宮のお茶が入った衣をつけて揚げました。
	- ごはん					☆ごはん						
	② くろはんぺんのおちやあげ	☆くろはんぺん		★おちやのは		こむぎこ	だいずあぶら	しお				
	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 かきたまじる	☆とうふ ★たまご	わかめ		たまねぎ えのきたけ	でんぶん		こんごうけずりぶし しょうゆ だしこんぶ さけ しお				

☆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。

令和 3 年度 4 月分学校給食献立予定表

Aコース

※ 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 ※

富士宮市立学校給食センター
TEL: 0544-59-2131

給食配膳例、食缶番号を必ず確認してから配膳しましょう。



日 曜 日	食 缶 番 号	こんだてめい	は た ら き						ちやうみりよう・そのた	エネルギー たんぱくし しつ しょうえん	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	たんすいかつ	しつ					
(木)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							富士宮の日	593 kcal 24.1 g 17.3 g 1.9 g	富士宮産のたけのこは、今の時期しか食べられない貴重な食材です。
	-	ごはん(うみやーこめ)				★ごはん							
	②	あつやきたまご	★あつやきたまご										
	③	たけのこのおかか	かつおぶし		★にんじん	★たけのこ こんにやく	さとう		こんごうけずりぶし しょうゆ				
	①	みやじり	★ぶたにく みそ ★とうふ あぶらあげ		★にんじん ★はねぎ	★だいこん	じゃがいも		いりこ				
(金)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							653 kcal 27.8 g 27.5 g 3.1 g	フランクフルトとサラダは、パンにはさんでもおいしく食べられます。	
	-	パン					★パン						
	①	かぼちゃのシチュー	とりこ	★ぎゅうにゅう	かぼちゃ	たまねぎ	こむぎこ	こめあぶら バター なまクリーム	しお こしょう しょうゆ	ブイヨン			
	②	フランクフルトケチャップソース	フランクフルト				さとう		ケチャップ	ウスターソース			あかワイン
	③	コールスローサラダ				★キャベツ きゅうり コーン		コールスロー ドレッシング	しお				
(月)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							574 kcal 26.6 g 14.1 g 2.4 g	中華の人気料理チンジャオロースーは、材料をすべて細切りにするのがポイントです。	
	-	むぎごはん					★むぎごはん						
	②	チンジャオロースー	★ぶたにく		あおピーマン あかピーマン	たけのこ ★もやし しょうが にんにく	でんぶん さとう	こめあぶら ごまあぶら	さけ しょうゆ オイスターソース	こんごうけずりぶし タンサイフ さけ しょうゆ しお こしょう			
	①	わかめスープ	とうふ	わかめ	★にんじん	たまねぎ ★ねぶかねぎ							
	(火)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう								
-		わかめごはん					★わかめごはん						
②		しのだに	しのだに										
③		ゆかりあえ				★キャベツ きゅうり あかしそ			しお				
①		じゃがいもとだいこんのみそしる	ぶたにく みそ		★はねぎ	★だいこん えのきたけ	じゃがいも		いりこ				
(水)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							600 kcal 26.2 g 22.1 g 2.6 g	カップ焼きは、給食センターで一つつ手作りしました。おいしくいただきましょう。	
	-	パン					★パン						
	②	とりこのかレーチーズマヨネーズやき	とりこ	チーズ	パセリ	たまねぎ	旬の食材 セロリ	マヨネーズ	しお こしょう しょうゆ カレーこ				
	③	フルーツミックス				フルーツミックス							
	①	ミネストローネ	★ぶたにく だいず		★にんじん トマト	たまねぎ セロリ にんにく ★キャベツ	さとう	オリーブオイル	しお こしょう しょうゆ	ブイヨン ケチャップ			
(金)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							654 kcal 27.5 g 19.0 g 2.4 g	大豆は小さい一粒にたくさんの栄養があります。苦手な人も、一口は食べてみましょう。	
	-	ごはん					★ごはん						
	②	とりこのからあげ	とりこ			しょうが にんにく	でんぶん	だいずあぶら	さけ しょうゆ				
	③	だいずのいそに	だいず あぶらあげ	ひじき	★にんじん えだまめ		さとう	こめあぶら	しょうゆ				
	①	だいこんととうふのみそしる	★とうふ みそ			★だいこん えのきたけ しめじ ★ねぶかねぎ			いりこ				

学校給食の7つの目標

①適切な栄養の摂取に よる健康の保持増進 を図ること。	②日常生活における食 事について正しい理 解を深め、健全な食 生活を営むことがで きる判断力を培い、 及び望ましい食習慣 を養うこと。	③学校生活を豊かにし、 明るい社交性及び協 同の精神を養うこと。	④食生活が自然の恩恵 の上に成り立つもの であることについて の理解を深め、生命 及び自然を尊重する 精神並びに環境の保 全に寄与する態度を 養うこと。
⑤食生活が食にかかわ る人々の様々な活動 に支えられているこ とについての理解を 深め、勤労を重んず る態度を養うこと。	⑥我が国や各地域の優 れた伝統的な食文化 についての理解を深 めること。	⑦食料の生産、流通及 び消費について、正 しい理解に導くこと。	

★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。