



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。

Bコース



今月の旬の食材: キャベツ・ねぶかねぎ・セロリ



富士宮市立学校給食センター
TEL: 0544-59-2131

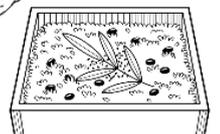
◆さかなの日は、ほねにきをつけて、よくかんでたべましょう◆

日曜日	食 番 号	こんだてめい	は た ら き				ちようみりよう・そた	エネルギー たんぱくし しつ しよくえん 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	しつ
1 (金)	-	ぎゅうにゆう		★ぎゅうにゆう							
	-	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	あかワイン しお こしょう フイオン 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	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れます。	
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			
4 (月)	-	ぎゅうにゆう		★ぎゅうにゆう							
	-	ごはん				★ごはん					
	②	ちゅうかあんかけのぐ	☆ぶたにく うずらのたまご なると		にんじん ちんげんさい	しょうが にんにく たけのこ たまねぎ ★キャベツ きくらげ	さとう でんぶん	しお こしょう さけ ケイentan しょうゆ オイスターソース	565 kcal 25.5 g 17.1 g 2.5 g 80.9 g	中華丼は肉も野菜もとれるバランスの良いどんぶり料理です。具をごはんにかけて食べてみましょう。	
①	わかめスープ	とうふ	わかめ	★はねぎ にんじん	えのきだけ もやし		こんごうぜりふし ケイentan さけ しょうゆ しお こしょう				
5 (火)	-	ぎゅうにゆう		★ぎゅうにゆう							
	-	せきはん ごましお				★せきはん	ごましお				
	②	◆あかうおみりんやき◆	あかうおみりんじょう ゆづけ		進級・卒業・お祝い献立				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、お祝いの事のある時に赤飯を食べてきました。	
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			
①	じゃがいものみそしる	あぶらあげ みそ		★はねぎ	たまねぎ	じゃがいも		いりこ			
6 (水)	-	ぎゅうにゆう		★ぎゅうにゆう							
	-	ことうしよくパン				★ことうパン					
	①	マカロニのクリームに	とりにく	★ぎゅうにゆう	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	こもぎこ マカロニ	こめあぶら バター	しお こしょう フイオン	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います。
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			
7 (木)	-	ぎゅうにゆう		★ぎゅうにゆう							
	-	すしめし【うみやーこめ(きぬむすめ)】				★すしめし					
	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	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。	
①	とうふとわかめのすましじる	とうふ かまぼこ	わかめ	★はねぎ	たけのこ			だしこんぶ かつおぶし さけ みりん しお しょうゆ			
8 (金)	-	ぎゅうにゆう		★ぎゅうにゆう							
	-	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 こんごうぜりふし さけ しょうゆ	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。	
②	さかなのすりみあげ	さかなのすりみあげ					だいたずあぶら				
③	こまつなのごまあえ			★こまつな ★にんじん	☆もやし	さとう	ごま	しお しょうゆ			
11 (月)	-	ぎゅうにゆう		★ぎゅうにゆう							
	-	パン				★パン					
	②	ツナコロケ				ツナコロケ	だいたずあぶら				
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	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。フライは血の手前、ソテーはその奥に盛り付けます。	
①	やさしいスープ	とりにく		★こまつな にんじん	★キャベツ たまねぎ			こんごうぜりふし しるワイン しょうゆ フイオン しお こしょう			
12 (火)	-	ぎゅうにゆう		★ぎゅうにゆう							
	-	ごはん				★ごはん					
	①	マーボードウフ	☆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	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。	
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			
13 (水)	-	ぎゅうにゆう		★ぎゅうにゆう							
	-	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			しそのは	★キャベツ きゅうり			しお			
①	こんさいのみそしる	☆ぶたにく みそ		にんじん ★はねぎ	だいこん ごぼう れんこん たまねぎ			いりこ	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。	
-	ひじきのり		ひじきのり								

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、「凶をかえして福にする」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よくざいをしようするよていです。

日曜日	食位番号	こんだてめい	はたらき					ちょうみりょう・そた	エネルギーたんぱく質しゅうじょうたんぱく質たんすいかぶつ	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				
			たんぱく質	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				しゅう
14 (木)	-	ぎゅうにゆう		★ぎゅうにゆう							
	-	パン					★パン				
	②	てづくりカップオムレツ	★たまごウイナー	★ぎゅうにゆうこなチーズ	パセリ	たまねぎ	じゃがいも	なまクリーム	しお こしょう	527 kcal 26.6 g 21.7 g 2.6 g 62.3 g 527 kcal 26.6 g 21.7 g 2.6 g 62.3 g	
	①	とりにくとやさいのスープ	とりにく		にんじん	セロリ★キャベツ	じゃがいも		こんごうけずりぶし プイヨン しろワイン しお こしょう しょうゆ		カップオムレツは給食センターで一つつ手作りしました。具たくさんでボリュームたっぷりです。
	-	いちごジャム					いちごジャム				
-	ぎゅうにゆう		★ぎゅうにゆう								
-	うみや〜こめ(富士宮産コシヒカリ)						★ごはん				
15 (金)	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	こめあぶら	しお こしょう カレーこあかワイン チャツネ ちゅうのうソース しお あおじそドレッシング	660 kcal 25.7 g 20.9 g 2.6 g 98.3 g	
③	わかめサラダ		わかめ		★きゅうり	コーン					
-	うみや〜こめのムース						★おこめのムース				
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;"> 富士宮の日 </div>											
18 (月)	<p>給食はありません。 (4・5年生はお弁当です。1〜3、6年生は11:45下校です。)</p>									<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; 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>	

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

★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。