令和 6 年度 3 月分学校給食献立予定表

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

※ 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：　さわら　菜の花　セロリ　デコポン

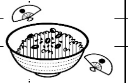
さかなの日は、ほねにきをつけて、よくかんでたべましょう

©富士宮市さくやちゃん

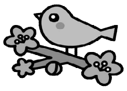
富士宮市立学校給食センター
TEL：0544-59-2131

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 たんぱくしつ ししつ しょくえん 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			
3 （月）	–	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						566 kcal 25.6 g 21.8 g 1.9 g 70.9 g	クリーム煮のルウは、調理員さんが1時間ほど炒めて作ってくれています。手作りのルウの美味しさを味わいましょう。
	–	げんりょうパン					☆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 マッシュルーム グリンピース	こむぎこ マカロニ	こめあぶら バター	しお　こしょう　ブイヨン		
	③	コーンとえだまめのソテー	まぐろあぶらづけ			コーン　えだまめ		こめあぶら	しお　こしょう　しょうゆ		
4 （火）	–	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						615 kcal 26.5 g 16.7 g 2.0 g 96.3 g	こいわしのような小さな魚は骨ごと食べるので、成長期に大切なカルシウムをたくさんとることができます。
	–	ごはん					☆ごはん				
	①	にくじゃが	☆ぶたにく あげボール		☆にんじん さやいんげん	たまねぎ　しらたき	じゃがいも さとう		こんごうけずりぶし　さけ しょうゆ		
	②	***こいわしのフライ（ひとり2ひ）***		こいわしのフライ				だいずあぶら			
	③	もやしのかおりあえ			しそ	☆もやし　☆きゅうり			しお		
	–	ちゅうのうソース							ちゅうのうソース		
5 （水）	–	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						601 kcal 23.8 g 18.5 g 2.0 g 87.9 g	卒業・修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					☆せきはん				
	③	***あかうおのみりんやき***	あかうおの みりんやき								
	②	キャベツとひじきのあえもの	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		
	①	だいこんとあつあげのみそしる	あつあげ　みそ			☆だいこん　しめじ ★ねぶかねぎ			いりこ		
	–	ごましお						ごましお			
	–	おいわいケーキ					おいわいケーキ				
6 （木）	–	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						586 kcal 26.4 g 22.5 g 2.3 g 75.2 g	はるみみかんは、普通のみかんより一回り大きく、甘みが強いのが特徴です。
	–	げんりょうパン					☆パン				
	②	ポテトのチーズマヨネーズカップやき	まぐろあぶらづけ	チーズ	パセリ	たまねぎ　コーン	じゃがいも	マヨネーズ	しょうゆ　しお　こしょう		
	①	とりにくとやさいのスープ	とりにく		☆にんじん ★こまつな	☆セロリ　たまねぎ ★キャベツ			こんごうけずりぶし　しろワイン ブイヨン　しお　こしょう しょうゆ		
	③	はるみみかん				はるみみかん					
7 （金）	–	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						577 kcal 26.3 g 16.9 g 2.6 g 80.8 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	マーボードウフ	☆ぶたにく　みそ ☆とうふ			にんにく　しょうが たけのこ　きくらげ ★ねぶかねぎ	さとう　でんぷん	こめあぶら ごまあぶら	さけ　テンメンジャン　しょうゆ トウバンジャン　ケイトンタン		
	③	バンサンスー	ハム		☆にんじん	☆もやし　☆きゅうり	はるさめ　さとう	ごま ごまあぶら	しお　す　しょうゆ		
10 （月）	–	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						558 kcal 25.6 g 18.6 g 1.9 g 76.7 g	さわらは、漢字で鰆と書きます。漢字の通り、春が旬の魚です。
	–	ごはん					☆ごはん				
	②	***さわらのたつたあげ***	さわらの たつたあげ					だいずあぶら			
	③	はくさいのごまおかかあえ	☆かつおぶし		★こまつな ☆にんじん	はくさい		ごま	しお　しょうゆ		
	①	とうにゅういりこんさいのみそしる	とりにく　☆とうふ あぶらあげ とうにゅう　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		

卒業・修了お祝い献立



3月の行事＆記念日 3択クイズ

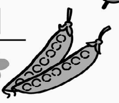


3/3 桃の節句・ひな祭り

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？

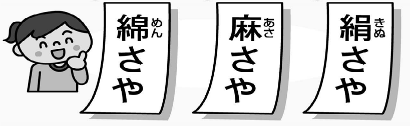
① アサリ　② ハマグリ　③ シジミ

3/8 さやえんどうの日



Q2 さやえんどうの別の名前は？

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？

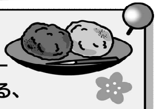
① さとうきび　② てん菜　③ バナナ

3/11 いのちの日（東日本大震災に由来）

Q4 災害時に備えるには、1人1日どのぐらいの水があれば良い？

① コップ1ぱい　② ペットボトル1本分（500mL）　③ ペットボトル6本分（3L）

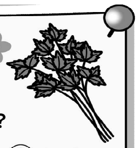
3/20ごろ 春分の日



Q5 春分の日にお供えする、花の名がついたこのもちのことを、何という？

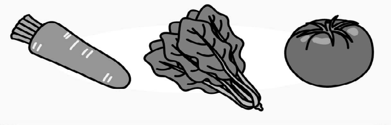
① さくらもち　② ぼたもち　③ おはぎ

3/28 三つ葉の日



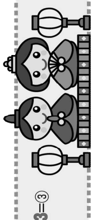
Q6 セリ科の三つ葉と、同じ仲間の野菜はどれ？

① にんじん　② ほうれん草　③ トマト



こたえ

Q1=②（「はまぐりの潮汁」がよく作られている）　Q2=③　Q3=③
Q4=③　Q5=②（秋分の日の呼び名は「おはぎ」）　Q6=①



☆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。

令和　6　年度　3　月分学校給食献立予定表

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

※ 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 ※

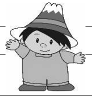
今月の旬の食材：　さわら　菜の花　セロリ　デコポン

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

©富士宮市さくやちゃん

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 たんぱくしつ ししつ しょくえん 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			
11 （火）	－	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						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	こめあぶら	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		こんごうけずりぶし　こしょう しろワイン　ブイヨン　しお		
12 （水）	－	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						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		
	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 こんにゃく	じゃがいも		いりこ		
13 （木）	－	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、麦ごはんにしています。よく噛むことを意識してみましょう。
	－	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 カレールウ	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		
	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		
14 （金）	－	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						658 kcal 26.8 g 18.0 g 2.0 g 102.9 g	フルーツポンチには、しらたまだんごが入っています。よく噛んで食べましょう。
	－	ソフトめん					☆ソフトめん				
	①	ミートソース	☆ぶたにく	チーズ	☆にんじん トマト　パセリ	にんにく　たまねぎ マッシュルーム	さとう　こむぎこ	オリーブオイル こめあぶら バター	あかワイン　しお　こしょう ブイヨン　トマトケチャップ ウスターソース		
	②	フルーツポンチ				パイナップル みかん	さとう　ゼリー しらたまだんご				
17 （月）	－	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 グリンピース	さとう	こめあぶら 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								
	①	ジュリエンヌスープ	☆ぶたにく		☆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 さけ　しお　こしょう		
	－	トマトケチャップ							トマトケチャップ		



富士宮の日

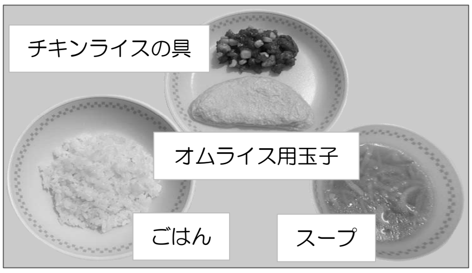
ふるさと給食の日

第3日曜日は「食卓の日」。家族で食卓を囲みましょう。

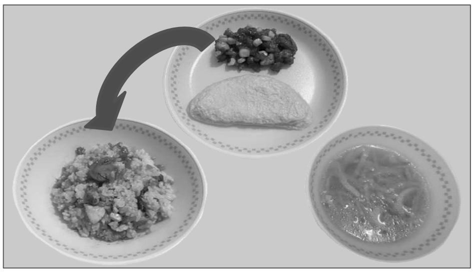
気をつけて食べよう

１７日（月）オムライスの食べ方

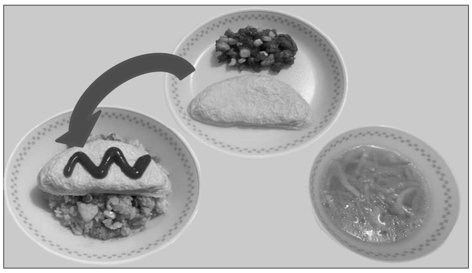
①写真のとおりに配膳します。



②深皿で、ごはんとチキンライスの具を混ぜます。

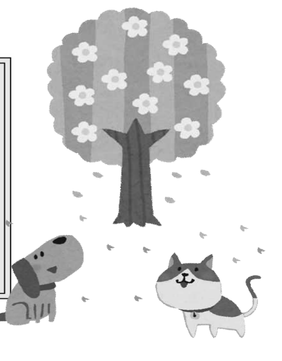


③最後にオムライス用玉子を乗せて、ケチャップをかけて食べましょう。



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し、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ょくざいをしようするよていです。