



※ 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 デコボン



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 告 番 号	こんだてめい	は た ら き						ちょーみりよう・そた	エネルギー たんぱくし 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。
	-	げんりようパン					★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 グリーンピース	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	まぐるあぶらづけ			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 さんとすることができ 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匹)		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		
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	卒業・修了お祝い献立							
	②	キャベツとひじきのあえもの	まぐるあぶらづけ	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。
	-	げんりようパン					★パン				
	②	ポテのチーズマヨネーズカップやき	まぐるあぶらづけ	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			
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	マーボ豆腐	☆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 でんぶん	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		
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、漢字で鰯 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		

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 パナナ

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 三つ葉の日

Q6 セリ科の三つ葉と、
同じ仲間野菜はどれ?

① にんじん ② ほうれん草 ③ トマト

Q1=② Q2=③ Q3=③
Q4=③ Q5=② Q6=①



令和 6 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: さわら 菜の花 セロリ デコポン



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			