

令和 3 年度 4 月分学校給食献立予定表

中コース

※ 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						調味料・その他	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	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	無機質	カロテン	ビタミンC 食物繊維	炭水化物	脂質				
8 (木)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							762 kcal 37.3 g 15.5 g 3.5 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	旬の食材 新じゃが芋				
	①	新じゃがいものうま煮	☆ぶたにく あげボール		★にんじん	たまねぎ しらたき 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	鮭の塩焼き	しおざけ									
9 (金)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							750 kcal 30.5 g 16.7 g 3.0 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	旬の食材 アスパラガス				
	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			
12 (月)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							705 kcal 29.2 g 16.7 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	鶏肉の照り焼き	とりにく				さとう		しょうゆ みりん さけ			
	③	金平ごぼう	さつまあげ		★にんじん さやいんげん	ごぼう こんにゃく	さとう	こめあぶら	しょうゆ			
13 (火)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							719 kcal 28.0 g 20.3 g 2.4 g	入学・進級のお祝いにデザートをつけました。みんなで楽しみたいと思います。
	-	ごはん					☆ごはん	お祝い献立				
	②	松風焼き	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	小松菜のじゃこ和え		☆ちりめんぼし	★こまつな	★キャベツ			しお しょうゆ			
14 (水)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							778 kcal 36.9 g 26.3 g 3.7 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	旬の食材				
	②	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 しょうゆ			
15 (木)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							729 kcal 33.5 g 20.9 g 2.5 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。
	-	麦ごはん					☆むぎごはん					
	②	さんまの筒煮	さんまつつに						しお しょうゆ			
	③	もやしのおかか和え	かつおぶし			☆もやし きゅうり						
16 (金)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							793 kcal 29.3 g 21.9 g 3.4 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。
	-	麦ごはん					☆むぎごはん					
	①	ポークカレー	☆ぶたにく	だっしふんにゅう	★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	海草サラダ		わかめ		きゅうり コーン		しお	ノンオイルあおじょ dressing			
19 (月)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							702 kcal 36.0 g 21.0 g 3.8 g	豚肉に多く含まれるビタミンB1は、体の疲れをとる働きがあります。
	-	パン					☆パン	毎月19日は 食育の日				
	②	豚肉のソース煮	☆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			
20 (火)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							763 kcal 31.6 g 19.7 g 2.6 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。
	-	ごはん					☆ごはん	旬の食材 セロリ				
	②	鶏肉とレバーの揚げ煮	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	沢煮椀	☆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			
21 (水)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							709 kcal 28.2 g 19.5 g 2.3 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(う宮米)					☆ごはん	富士宮の日				
	②	厚焼玉子	★あつやきたまご									
	③	たけのこのおかか煮	かつおぶし		★にんじん	★たけのこ こんにゃく	さとう		こんごうけずりぶし しょうゆ			

★マークは、静岡県内産、☆マークは、富士宮産の食材を使用する予定です。

令和3年度4月分学校給食献立予定表

中コース

※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						調味料・その他	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	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	無機質	カロテン	ビタミンC 食物繊維	炭水化物	脂質				
(木)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							852 kcal 35.4 g 34.3 g 4.2 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	とりにく	★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 パイオン しろワイン			
	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				
(金)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							745 kcal 26.8 g 21.5 g 3.3 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	黒はんぺんのお茶揚げ	★くろはんぺん		★おちゃのは		こむぎこ	だいきあぶら	しお			
	③	小松菜のごま和え			★こまつな ★にんじん	★キャベツ	さとう	ごま	しお しょうゆ			
①	かきたま汁	★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				
(月)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							679 kcal 24.8 g 15.3 g 2.3 g	信田煮(しのだに)は、油揚げに肉や野菜などで作った具を入れて煮た料理です。
	-	わかめごはん					★わかめごはん					
	②	信田煮	しのだに									
	③	ゆかり和え				★キャベツ きゅうり あかしそ			しお			
①	じゃがいもと大根のみそ汁	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				
(火)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							784 kcal 32.9 g 26.6 g 3.6 g	カップ焼きは、給食センターで一つ一つ手作りしました。おいしくいただきます。
	-	パン					★パン					
	②	鶏肉のカレーチーズマヨネーズ焼き	とりにく	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 だいき		★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 パイオン しろワイン ケチャップ				
(水)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							691 kcal 31.6 g 15.7 g 2.9 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。
	-	麦ごはん					★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							
(金)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							788 kcal 36.5 g 25.8 g 3.3 g	給食の主食は、成長期に必要な栄養を計算して量を決めています。しっかり食べましょう。
	-	食パン					★しよくパン					
	①	コーンシチュー	とりにく	★ぎゅうにゅう チーズ	★にんじん	たまねぎ コーン マッシュルーム	じゃがいも こむぎこ	こめあぶら バター なまクリーム	しお こしょう パイオン しろワイン			
	③	ツナ入りフレンチサラダ	まぐるあぶらづけ		あかピーマン	★キャベツ きゅうり		フレンチドレッシング	しお			
-	いちごジャム						★いちごジャム					

学校給食の7つの目標

<p>①適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。</p>	<p>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。</p>	<p>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。</p>	<p>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。</p>
<p>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。</p>	<p>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。</p>	<p>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。</p>	

★マークは、静岡県内産、★マークは、富士宮産の食材を使用する予定です。