



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、よくかんで食べましょう 🍀

日曜日	食卓番号	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 炭水化物	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					
			たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC 食物繊維	炭水化物	脂質				
3 (月)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							738 kcal 37.0 g 20.0 g 2.4 g 114.5 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。
	-	赤飯					★せきはん					
	③	🍣赤魚のみりん焼き🍣	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和え物	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	大根と厚揚げのみそ汁	あつあげ みそ			★だいこん しめじ ★ねぶかねぎ			いりこ			
	-	ごま塩						ごましお				
	-	お祝いケーキ						おいわいケーキ				
4 (火)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							709 kcal 31.1 g 25.6 g 2.3 g 94.2 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。
	-	減量パン					★パン					
	①	マカロニのクリーム煮	とりこ	★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 しょうゆ ブイヨン			
	③	コーンと枝豆のソテー	まぐろあぶらづけ			コーン えだまめ		こめあぶら	しお しょうゆ しょうゆ			
5 (水)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							795 kcal 32.5 g 20.4 g 2.3 g 127.7 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。
	-	ご飯					★ごはん					
	①	肉じゃが	★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		こんごうけずりふし さけ しょうゆ			
	②	🍷小鯛のフライ(1人3尾)🍷		こいわしの フライ				だいずあぶら				
	③	もやしのかおり和え			しそ	★もやし ★きゅうり			しお			
	-	中濃ソース							ちゅうのうソース			
6 (木)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							705 kcal 30.8 g 21.3 g 2.2 g 102.7 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。
	-	ご飯					★ごはん					
	②	🍱鰯の竜田揚げ🍱	さわらの たつたあげ					だいずあぶら				
	③	白菜のごまおかか和え	★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	豆乳入り根菜のみそ汁	とりこ ★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			
7 (金)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							723 kcal 31.6 g 26.2 g 2.8 g 96.4 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。
	-	減量パン					★パン					
	②	ポテトのチーズマヨネーズカップ焼き	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 しょうゆ			
	①	鶏肉と野菜のスープ	とりこ		★にんじん ★こまつな	★セロリ たまねぎ ★キャベツ			こんごうけずりふし しるワイン ブイヨン しお しょうゆ			
	③	はるみみかん				はるみみかん						
10 (月)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							717 kcal 31.1 g 19.0 g 2.9 g 107.6 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。
	-	ご飯					★ごはん					
	①	麻婆豆腐	★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			
	③	パンサンスー	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			

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
なまえは?

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、
同じ仲間の野菜はどれ?

① にんじん ② ほうれん草 ③ トマト

クイズの答えは、
Q1=② (1はまぐりからなく作られている)、Q2=③ (麻はさや)、Q3=① (さとうきび)、Q4=③ (1はまぐりからなく作られている)、Q5=② (はるみみかん)、Q6=② (ほうれん草)



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、よくかんで食べましょう🍴

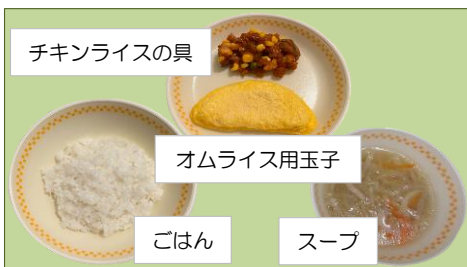
日 曜 日	食 卓 番 号	こんだてめい	は た ら き						調味料・その他	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩 炭水化物	みなさんへの ひとこと	
			おもに体をつくる もとなる食品		おもに体の調子を整える もとなる食品		おもにエネルギーの もとなる食品					
			たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC 食物繊維	炭水化物	脂質				
11 (火)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							780 kcal 30.1 g 19.9 g 3.1 g 127.6 g	カレーはよく噛まず に食べてしまいがち なので、麦ごはんに しています。よく噛む ことを意識してみま しょう。
	-	麦ご飯					☆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 カレールー	こめあぶら	しお こしょう カレー あかワイン チャツネ ちゅうのうソース			
	③	海藻サラダ		わかめ		☆きゅうり	コーン		しお あおじそドレッシング			
12 (水)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							733 kcal 37.3 g 22.1 g 2.6 g 101.3 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。
	-	減量パン					☆パン					
	②	富士宮焼きそば	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	朝霧玉子のスープ	とりにく ★たまご		☆にんじん パセリ	たまねぎ えのきたけ	でんぶん		こんごうけずりぶし こしょう しろワイン プイオン しお			
13 (木)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							738 kcal 35.1 g 18.9 g 2.5 g 111.9 g	富士宮の日
	-	ご飯					☆ごはん					
	②	鶏肉の唐揚げ(1人2個)	とりにく			しょうが にんにく	でんぶん	だいずあぶら	しょうゆ さけ			
	③	キャベツの塩昆布和え		しおこんぶ	★こまつな	★キャベツ		ごま	しお			
14 (金)	①	宮汁	☆ぶたにく ☆とうふ みそ		☆にんじん ★はねぎ	☆だいにん こんにゃく	じゃがいも		いりこ		796 kcal 31.3 g 26.1 g 2.6 g 110.9 g	ふるさと給食の日
	-	牛乳		★ぎゅうにゅう								
	-	ご飯					☆ごはん					
	③	鰯の肉みそかけ	さばでんぶんつき ☆ぶたにく みそ		★はねぎ	たまねぎ	さとう	だいずあぶら こめあぶら	こしょう さけ			
17 (月)	②	五目きんぴら	☆ぶたにく さつまあげ		☆にんじん さやいんげん	こんにゃく ごぼう	さとう	こめあぶら ごま	さけ しょうゆ みりん		805 kcal 32.2 g 20.1 g 2.2 g 129.8 g	新メニューの鯖の肉 みそかけです。揚げ た鯖に、甘辛い肉み そをかけました。
	①	すまし汁	とうふ かまぼこ	わかめ		えのきたけ たけのこ			だしこんぶ かつおぶし さけ みりん しお うすちしょうゆ			
	-	牛乳		★ぎゅうにゅう								
	-	ソフト麺					☆ソフトめん					
18 (火)	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 プイオン トマトケチャップ ウスターソース		892 kcal 30.2 g 16.7 g 2.9 g 109.3 g	富士宮の日
	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					
	-	牛乳		★ぎゅうにゅう								
	-	ご飯					☆ごはん					
18 (火)	②	チキンライスの具	とりにく		☆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	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		692 kcal 30.2 g 16.7 g 2.9 g 109.3 g	ふるさと給食の日
	③	オムライス用玉子	オムライスよう たまご									
	①	ジュリエンスープ	☆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 プイオン さけ しお こしょう			
	-	トマトケチャップ							トマトケチャップ			
18 (火)	②	チキンライスの具	とりにく		☆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	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		692 kcal 30.2 g 16.7 g 2.9 g 109.3 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。
	③	オムライス用玉子	オムライスよう たまご									
	①	ジュリエンスープ	☆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 プイオン さけ しお こしょう			
	-	トマトケチャップ							トマトケチャップ			

18日(火) オムライスの食べ方

①写真のとおり配膳します。

②深皿で、ごはんをチキンライスの具と混ぜます。

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、元気に充実した毎日を送ってください。



★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。