

今月の旬の食材：さわら わかめ こかぶ セロリ さやえんどう にら にんじん きよみオレンジ たけのこ キャベツ

🍴 さわかなの日は、ほねにきをつけて、よくかんでたべましょう 🍴

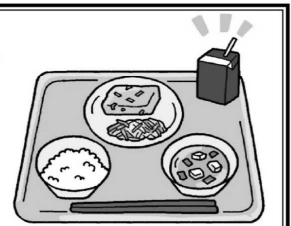
富士宮市立学校給食センター
TEL: 0544-59-2131



日曜日	食 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				
13 (月)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							549 kcal 25.2 g 14.4 g 2.4 g 84.0 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 健康に良い食事とし て世界でもみとめら れています。
	-	ごはん					☆ごはん					
	②	とりにくのてりやき	とりにく				さとう		しょうゆ みりん さけ			
	③	きんぴらごぼう	さつまあげ		☆にんじん さやいんげん	ごぼう	さとう	あぶら ごま	しょうゆ みりん			
	①	だいこんとあつあげのみそしる	あつあげ みそ		★はねぎ	☆だいこん しめじ			いりこ			
14 (火)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							544 kcal 23.1 g 22.8 g 2.1 g 66.3 g	アスパラガスは緑色 がきれいな春野菜で す。太陽に向かって ぐんぐんのびていき ます。
	-	パン					☆パン					
	②	ツナコロッケ	ツナコロッケ					だいずあぶら				
	③	アスパラガスとベーコンのソテー	ベーコン			コーン アスパラガス		あぶら	しお こしょう しょうゆ			
	①	はるキャベツのスープ	☆ぶたにく		☆にんじん	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			
15 (水)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							636 kcal 24.2 g 22.2 g 2.2 g 89.0 g	入学・進級のお祝い 献立です。なかまと の給食の時間を楽し みましょう。
	-	ごはん					☆ごはん					
	②	まつかぜやき	とりにく みそ			しょうが たまねぎ ☆キャベツ ☆きゅうり だいこん	でんぶん さとう	ごま	しょうゆ さけ			
	③	そくせきづけ							しお			
	①	すましじる	とうふ かまぼこ	わかめ	みずな	しいたけ 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			
16 (木)	-	おいわいクレープ					おいわいクレープ				567 kcal 25.4 g 16.1 g 2.4 g 81.1 g	給食の麻婆豆腐は、 食べやすいように辛 さをひかえてつくつ ています。タケノコの 食感がポイントです。
	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう								
	-	ごはん					☆ごはん					
	①	マーボー豆腐	☆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	あぶら ごまあぶら	トウバンジャン さけ しょうゆ テンメンジャン ケイトンタン			
	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 ごまあぶら	しお す しょうゆ			
17 (金)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							560 kcal 27.2 g 22.4 g 2.7 g 67.5 g	フランクフルトやサラ ダは、パンにはさん でもおいしく食べら れます。
	-	パン					☆パン					
	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		トマトケチャップ あかワイン ウスターソース			
	③	フレンチサラダ			☆にんじん	☆キャベツ ☆きゅうり		フルドレッシング	しお			
	①	とりにくとやさいのスープ	とりにく		☆にんじん パセリ	たまねぎ しめじ	じゃがいも		こんごうけずりぶし しろワイン ブイヨン しお こしょう			
20 (月)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							575 kcal 25.7 g 13.7 g 2.0 g 94.9 g	春はじゃがいもの季 節です。みずみずし く、今の時期しか味 わえない旬(しゅん) のおいしさです。
	-	ごはん					☆ごはん					
	②	しゅうまい(ひとり2こ)	しゅうまい									
	③	やさしいしおこんぶあえ		しおこんぶ			☆もやし ☆キャベツ	ごま	しお			
	①	しんじやがいものうまに	☆ぶたにく あげボール		☆にんじん	しらたき しょうが たまねぎ	じゃがいも さとう	あぶら	しょうゆ みりん さけ			
21 (火)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							599 kcal 27.1 g 22.1 g 2.0 g 77.8 g	魚のメニューは骨に 気をつけてよくか んで食べましょう。こ んだて名に🍴のマーク をつけてあります。
	-	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	ごもくまめ	とりにく だいず		☆にんじん	こんにゃく ごぼう しいたけ	さとう	あぶら	しょうゆ さけ			
	①	はるキャベツのみそしる	☆とうふ あぶらあげ みそ	わかめ		☆キャベツ ★ねぶかねぎ			いりこ			
22 (水)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							529 kcal 26.8 g 15.8 g 2.2 g 76.1 g	魚が苦手な人でも食 べやすいように味付 けをくふうしました。
	-	パン					☆パン					
	②	🍴しらみぎかなのソースとマッシュルーム🍴	しらみぎかな	チーズ	トマト バジル	たまねぎ にんにく マッシュルーム	さとう		ウスターソース こしょう オレガノ トマトケチャップ			
	③	フルーツミックス				みかんシロップづけ パインシロップづけ ももシロップづけ	ゼリー					
	①	ジュリエヌスープ	☆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			
23 (木)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							621 kcal 25.0 g 15.9 g 2.3 g 99.9 g	給食のカレーには、 かくし味にチャツネ やソースを入してい ます。
	-	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 カレールー	あぶら	しお こしょう カレーこ あかワイン ちゅうのうソース チャツネ			
	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			

Q. どうして給食には毎日牛乳が出るの？

A. 日本人は、カルシウムの摂取量が不足しているといわれています。給食がある日とない日では、給食のある日の方がカルシウムの摂取量が多いという研究結果が出ています。給食に出る牛乳は、成長期に大切なカルシウム摂取に役立っています。



※ 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 わかめ こかぶ セロリ さやえんどう にら にんじん きよみオレンジ たけのこ キャベツ

※ 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 ※

富士宮市立学校給食センター
TEL: 0544-59-2131



日 曜 日	食 食 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				
(金)	24	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							
		-	ごはん					☆ごはん				
		③	あつやきたまご	★あつやきたまご								
		②	たけのこのわふういため	☆ぶたにく		☆にんじん	こんにゃく ★たけのこ	さとう	あぶら ごま ごまあぶら	しょうゆ みりん	574 kcal 26.6 g 18.0 g 1.9 g 80.6 g	朝霧でとれたたまご を使ったあつやきた まごと、富士宮市でと れたたけのこを使っ たいため物です。
		①	みやじる	★とりにく ★とうふ みそ		☆にんじん ★はねぎ	☆だいこん たまねぎ			いりこ		
(月)	27	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							
		-	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	あぶら バター なまクリーム	しお こしょう プイヨン しろワイン	587 kcal 23.3 g 23.5 g 2.3 g 78.0 g	手作りのホワイトル ウは、調理員さんが 時間と心をこめてつ くってくれるので、や さしい味がしますね。
		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		
(火)	28	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							
		-	ごはん					☆ごはん				
		②	くろはんぺんのおちゃあげ	☆くろはんぺん		★おちゃのは		こむぎこ	だいずあぶら	しお	570 kcal 20.6 g 16.6 g 2.1 g 90.3 g	静岡県の郷土料理、 黒はんぺんのお茶揚 げです。衣には、富 士宮でとれたお茶を 使用しています。
		③	こまつなごまあえ			★こまつな ☆にんじん	☆キャベツ	さとう	ごま	しお しょうゆ		
		①	みやびねぎと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		
(木)	30	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							
		-	ごはん					☆ごはん				
		③	チンジャオロース	☆ぶたにく		あおピーマン あかピーマン きピーマン	しょうが にんにく たけのこ ☆もやし	さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら	さけ しょうゆ オイスターソース	540 kcal 27.2 g 14.4 g 2.0 g 78.8 g	チンジャオロースは、 3色のピーマンを使 い、いろいろよく仕 上げました。
		②	ぎょうざ(1.2年1個、3年～先生2個)	ぎょうざ								
		①	チンゲンサイのスープ	ハム ★とうふ		☆チンゲンサイ ☆にんじん	たけのこ きくらげ ★ねぶかねぎ			こんごうけずりぶし さけ しお こしょう ケイトンタン しょうゆ		

はやね はやお あさ
早寝・早起き・朝ごはん～よい習慣を身に付けよう～



あさ
朝、おなかがすいた状態で
気持ちよく起きることが
できます。



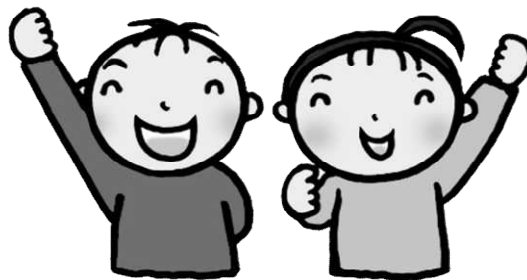
「おはようございます」。おいしく
朝ごはんをいただきます。



あさ
朝ごはんをしっかり食
べると、脳を自覚めさせ体が
活動を開始します。



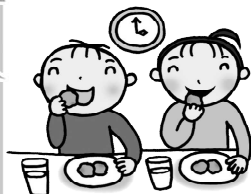
つぎ ひ あさ
次の日も朝ごはんをしっかり
食べるために、夜ふかしや
寝る前の間食をつつしむこと
ができます。



はやね はやお あさ
早寝・早起き・朝ごはん
ハッピー・ヘルシーサイクル!



やる気が出てきて、元気に
登校できます。



じ かん き
時間を決めて食べる
ことが身に付きます。
おやつも食べる時間と
りょう かんが
量を考えてとるよう
になります。



ひる きょうしゅく
お昼の給食まで
集中力と体力が
途切れずしっか
り勉強すること
ができます。