

※ 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

のさかなの日は、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 番 号	こ ん だ て め い	は た ら き					ち ょう み り よ う ・ そ の た	エ ネ ル ギ ー たん ぱ く 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 ものになる食品	おもに体の調子を整える ものになる食品	おもにエネルギーの ものになる食品					
			たんぱくしつ	むぎしつ	カロテン	ビタミンC 食物せんい	たんすいかぶつ	ししつ		
10 (金)			きゅうしょくはありません							
13 (月)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					576 kcal 27.4 g 22.6 g 3.7 g 73.1 g	給食の主食は、ごはん、パン、めんがあります。成長や活動のエネルギーのもとになるので、しっかり食べましょう。
	-	パン					★パン			
	②	ハンバーグケチャップソース	ハンバーグ				さとう	ケチャップ ウスターソース あかワイン		
	③	やさいのごまドレッシングサラダ				★キャベツ コーン ★きゅうり		ごまドレッシング しお		
14 (火)	①	オニオンスープ	ベーコン		★にんじん パセリ	にんにく たまねぎ ★セロリ		オリーブオイル こんごうけずりぶし しお こしょう	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。
	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						
	-	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	でんぶん さとう	しょうゆ さけ		
15 (水)	③	そくせきづけ				★キャベツ ★きゅうり		しお	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っています。タケノコの食感がポイントです。
	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		
	-	おいわいクレープ					おいわいクレープ			
	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						
16 (木)	-	ごはん					★ごはん		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。
	①	マーボー豆腐	★ぶたにく ★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		
	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		
	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						
17 (金)	-	ごはん					★ごはん		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。
	②	しゅうまい(ひとり2こ)	しゅうまい							
	③	やさいのしおこんぶあえ		しおこんぶ		★もやし ★キャベツ		ごま しお		
	①	しんじゃがいものうまに	★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		
20 (月)	-	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	第3日曜日は「食卓の日」 家族で食卓を囲みましょう。
	-	ごはん					★ごはん			
	②	の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		
21 (火)	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	621 kcal 25.0 g 15.9 g 2.3 g 99.9 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。
	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						
	-	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 ウスターソース		
22 (水)	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	574 kcal 26.6 g 18.0 g 1.9 g 80.6 g	給食のカレーには、かくし味にチャツネやソースを入れています。
	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 しるワイン ブイヨン しお こしょう		
	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						
	-	むぎごはん					★むぎごはん			
23 (木)	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	574 kcal 26.6 g 18.0 g 1.9 g 80.6 g	朝露でとれたたまごを使ったあつやきたまご、富士宮市でとれたたけのこを使ったため物です。
	③	かいそうサラダ		わかめ		★きゅうり コーン		しお あおじもドレッシング		
	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						
	-	ごはん					★ごはん			
24 (金)	③	あつやきたまご	★あつやきたまご						574 kcal 26.6 g 18.0 g 1.9 g 80.6 g	朝露でとれたたまごを使ったあつやきたまご、富士宮市でとれたたけのこを使ったため物です。
	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		
	①	みやじる	★とりにく ★とうふ みそ		★にんじん ★はね	★だいこん たまねぎ		いりこ		
	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						

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。

★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よくざいをしようするよていです。

※ 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：さわかめ 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

富士宮市立学校給食センター
TEL: 0544-59-2131



のさかなの日は、ほねにきをつけて、よくかんでたべましょう

日曜日	食 券 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 しよくえん 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					
24 (金)	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう							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	のしろみぎかなのどろソース・たまねぎ	しろみぎかな	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 ブイヨン さけ しお こしょう				
27 (月)	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう							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。	
	-	ごはん					☆ごはん						
	②	くろはんぺんのお茶あげ	☆くろはんぺん		★お茶のは		こむぎこ	だいずあぶら	しお				
	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				
28 (火)	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう							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。	
	-	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	あぶら ごまあぶら	さけ しょうゆ オイスターソース				
	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 しょうゆ				
30 (木)	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう							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 さいい味がしますね。	
	-	パン					☆パン						
	①	かぼちゃのシチュー	とりこ	★ぎゆうにゆう	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 ブイヨン しろワイン				
	③	コールスローサラダ				☆キャベツ ☆きゅうり ヨーン		コールスロー ドレッシング	しお				

はやね はやお あさ しゅうかん み つ
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。



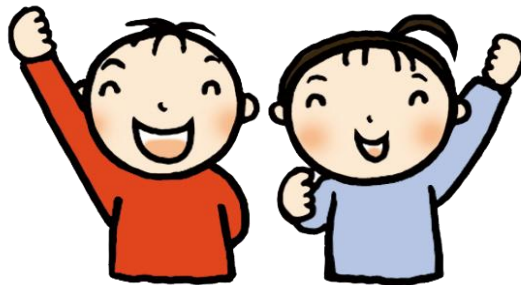
「おはようございます」。おいしく朝ごはんをいただきます。



あさ 朝ごはんをしっかり食べると、脳を目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量を考えてとるようになります。



ひる きゅうりょく お昼の給食まで集中力と体力が途切れずしっかりと勉強することができます。

★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よくざいをしようするよていです。