

※ 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 セロリ にんじん たけのこ キャベツ アスパラ

富士宮市立学校給食センター  
TEL: 0544-59-2131



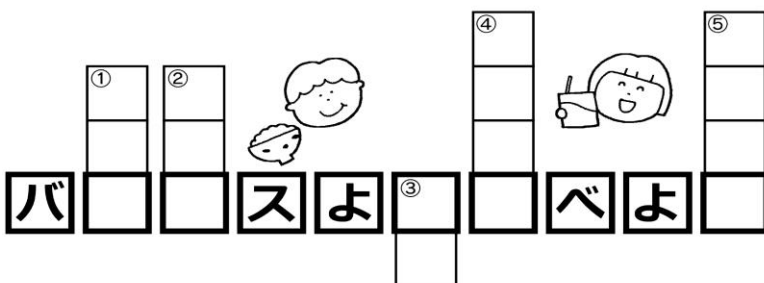
🍀 さかなの日は、ほねにきをつけて、よくかんで食べましょう 🍀

日曜日	食卓番号	こんだてめい	はたらき				ちょうみりょう・そた	エネルギー たんぱく質 しじょう 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	
			たんぱく質	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	しじょう
10 (水)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						野菜スープには、削り節からとっただしも使っています。パイオンと合わせ、味に深みを出しています。	
	-	パン				★パン					
	②	ハンバーグケチャップソースかけ	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	607 kcal 31.2 g 21.9 g 2.6 g 79.3 g		
	③	コーンポテト	ベーコン		パセリ	コーン	じゃがいも	こめあぶら	しお こしょう		
11 (木)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						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認められています。	
	-	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	544 kcal 25.3 g 13.6 g 2.5 g 83.8 g		
	③	きんぴらごぼう	さつまあげ		★にんじん いんげん	ごぼう	こんにやく	さとう	こめあぶら		しょうゆ
12 (金)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						春は新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のおいしさです。	
	-	ごはん					★ごはん				
	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	たまねぎ しらたき しょうが グリーンピース	じゃがいも さとう	こめあぶら	さけ しょうゆ みりん		620 kcal 27.1 g 20.2 g 1.9 g 89.2 g
	②	🍀 さばのしおやき 🍀	しおさば								
15 (月)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						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。	
	-	こくとうパン					★パン				
	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		
16 (火)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						入学・進級のお祝い献立です。新しい仲間との給食を楽しみましょう。	
	-	ごはん					★ごはん				
	②	まつかぜやき	とりにく みそ			たまねぎ しょうが	でんぶん さとう	ごま	しょうゆ さけ		
	③	キャベツのゆかりあえ			しそ	★キャベツ ★きゅうり			しお		
17 (水)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						給食の麻婆豆腐は、食べやすいように、辛さを控えてつくっています。タケノコの食感がポイントです。	
	-	ごはん					★ごはん				
	①	マーボー豆腐	★ぶたにく ★どうふ みそ		たけのこ きくらげ にんにく しょうが ★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 トウバンジャン しょうゆ ケイトندان		576 kcal 26.3 g 16.7 g 2.6 g 81.1 g
	③	パンサンデー	ハム		★にんじん	★もやし ★きゅうり	はるさめ さとう	ごまあぶら ごま	す しょうゆ しお		
18 (木)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						魚のメニューは骨に気を付けてよくかんで食べましょう。🍀マークをつけてあります。	
	-	パン					★パン				
	②	🍀 ホキフライ 🍀	ホキフライ					だいずあぶら			
	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		
①	じゃがいもいりやさいスープ	とりにく		★にんじん	セロリ たまねぎ ★キャベツ	じゃがいも		こんごうけずりぶし パイオン しお こしょう しょうゆ しるワイン			

🎉 お祝い献立 🎉

しょく いく パズル

ヒントを見て縦に言葉を入れましょう。  
ふとわく なか ことば  
太枠の中に言葉があらわれます。



- ① 写真を撮る道具。
- ② 洋服などに使われる留め具。
- ③ スニーカー、サンダル、ブーツなどのこと。
- ④ 食材を包丁で切る時に下に置くもの。
- ⑤ 遠足の時などに食べるごはん。

★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ょ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: さわら わかめ セロリ にんじん たけのこ キャベツ アスパラ

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				ちょうみりょう・その他	エネルギーたんぱく質しつしょくせんたんすいかぶつ	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とになる食品						
19 (金)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう				580 kcal 27.0 g 17.7 g 2.0 g 81.7 g	朝霧でとれた卵を使った厚焼き玉子です。		
	-	うみゃーこめ(富士宮産コシヒカリ)			★ごはん						
	②	あつやきたまご	★あつやきたまご								
	③	ごもくまめ	とりく だいず	★にんじん さやいんげん	ごぼう ★しいたけ こんにゃく	さとう	こめあぶら			しょうゆ さけ	
	①	みやじる	★ぶたにく ★とうふ みそ	★にんじん ★はねぎ	だいこん たまねぎ					いりこ	
22 (月)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう				567 kcal 21.0 g 18.0 g 2.0 g 83.3 g	静岡県産の黒はんぺんに、富士宮のお茶を使った衣をつけて揚げました。		
	-	うみゃーこめ(きぬむすめ)	1・2年生: 1まい その他: 2まい		★ごはん						
	②	くろはんぺんのおちやあげ	★くろはんぺん		★おちやは	★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	かきたまじる	★とうふ ★たまご	わかめ	たまねぎ えのきたけ	でんぶん				こんごうげずりぶし だしこんぶ さけ しお しょうゆ	
23 (火)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう				586 kcal 26.8 g 19.5 g 2.4 g 81.8 g	人気メニューのソフト麺です。みなさんのリクエストに応じて、今年度はめんの日を増やせるように計画しました。		
	-	ソフトめん			★ソフトめん						
	①	ミートソース	★ぶたにく	チーズ	★にんじん トマト パセリ	たまねぎ マッシュルーム にんにく	さとう こむぎこ			オリーブオイル こんぶあぶら パター	あかワイン しお こんぶ ブイヨン ケチャップ ウスターソース
	③	コールスローサラダ			★キャベツ コーン					コールスロードレッシング	しお
24 (水)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう				544 kcal 23.2 g 18.1 g 1.6 g 76.7 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。		
	-	うみゃーこめ(富士宮産コシヒカリ)			★ごはん						
	②	★きびなごのカリフライ★(1人2個)		きびなごフライ						だいずあぶら	
	③	たけのことぶたにくのわふういため	★ぶたにく		★にんじん	★たけのこ こんにゃく	さとう			こめあぶら ごまあぶら こしょう	しょうゆ みりん
25 (木)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう				609 kcal 23.7 g 17.5 g 2.4 g 94.4 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。		
	-	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 カレールウ			こめあぶら	しお こんぶ カレーこ あかワイン チャツネ ちゅうのうソース
	③	かいそうサラダ		わかめ		★きゅうり コーン					しお ノンオイルあおじそドレッシング
26 (金)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう				550 kcal 25.9 g 15.0 g 2.1 g 81.9 g	魚が苦手という声が届くので、食べやすい味付けを考えてみました。		
	-	パン			★パン						
	②	★たらのびソースステーキ★	たら	チーズ	パジル	たまねぎ マッシュルーム にんにく	さとう			ケチャップ トマトピューレ ウスターソース こんぶ オレガノ	
	③	フルーツミックス				フルーツミックス	カクテルゼリー				
30 (火)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう				565 kcal 24.7 g 17.2 g 2.7 g 80.4 g	「キムチ」と「たくあん」が入った、キムタクごはんの具です。自分でごはんに混ぜて食べましょう。		
	-	ごはん			★ごはん						
	③	キムタクごはんのぐ	★ぶたにく		★はねぎ	はくさいキムチ だいこんのつけもの				こめあぶら ごまあぶら	しお こんぶ しょうゆ
	②	ぎょうざ(1~2年1個、その他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			こんごうげずりぶし さけ しお こんぶ ケイトンタン しょうゆ			

給食等を通して学び、身に付けたいこと (食育の視点)

### 食事の重要性

おいしいね

食事の重要性、食事の喜び、楽しさを理解する。

### 心身の健康

健康!

心身の成長や健康の保持増進の上で望ましい栄養や食事のとり方を理解し、自ら管理していく能力を身に付ける。

### 食品を選択する能力

正しい知識・情報に基づいて、食品の品質及び安全性等について自ら判断できる能力を身に付ける。

### 感謝の心

食べ物を大事にし、食料の生産等に関わる人々へ感謝する心をもつ。

### 社会性

食事のマナーや食事を通じた人間関係形成能力を身に付ける。

### 食文化

各地域の産物、食文化や食に関わる歴史等を理解し、尊重する心をもつ。

★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。