

※ 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

🍀 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 🍀

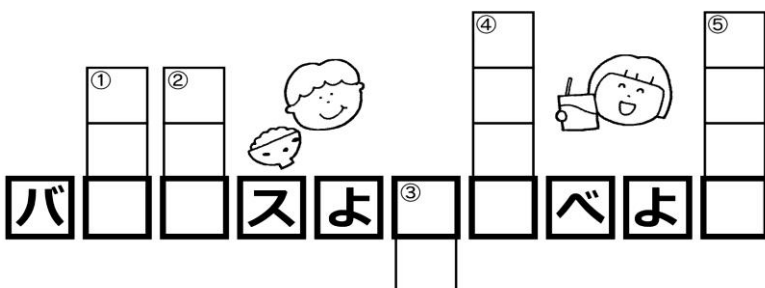
富士宮市立学校給食センター
TEL: 0544-59-2131



日曜日	食卓番号	こんだてめい	はたらき				ちょうみりよう・その他	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	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						556 kcal 24.3 g 19.6 g 1.8 g 73.6 g	「魚」に「春」と書いて 鯖です。春が旬の魚 です。野菜は食べや すいようにツナと一 緒に和えました。	
	-	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	やさいのツナあえ	まぐるツナ		☆にんじん ★こまつな	☆もやし	さとう	こめあぶら	しお す しょうゆ			
	①	はくさいのみそしる	☆とうふ みそ あぶらあげ	わかめ		はくさい ★ねぶかねぎ			いりこだし			
11 (木)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						548 kcal 19.4 g 25.5 g 2.4 g 65.9 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。	
	-	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			
	①	はるキャベツのスープ	ウインナー		☆にんじん	たまねぎ ★キャベツ			こんごうけずりぶし しお こしょう しるワイン			
12 (金)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						544 kcal 25.3 g 13.6 g 2.5 g 83.8 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			
	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			
	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			
15 (月)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						620 kcal 27.1 g 20.2 g 1.9 g 89.2 g	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			
	②	🍀さばのしおやき🍀	しおさば									
	③	やさいのしおこんぶあえ		しおこんぶ		★キャベツ ☆もやし		ごま	しお			
16 (火)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						583 kcal 29.9 g 20.5 g 2.4 g 74.8 g	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 しお こしょう しょうゆ しるワイン			
17 (水)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						588 kcal 24.0 g 18.4 g 2.1 g 85.7 g	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			
	①	すましじる	とうふ かまぼこ	わかめ		★たけのこ えのきたけ			だしこんぶ かつおぶし さけ みりん しお しょうゆ			
18 (木)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						576 kcal 26.3 g 16.7 g 2.6 g 81.1 g	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 ☆とうふ 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	ごまあぶら ごま	す しょうゆ しお			

しよく いく 食育パズル

ヒントを見て縦に言葉を入れましょう。
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。

☆マークはしよおかけんないさん、★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				
			おもとに体をつくる もとなる食品	おもとに体の調子を整える もとなる食品	おもとにエネルギーの もとなる食品	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
19 (金)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう									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 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 こめあぶら バター	あかワイン しお こしょう パイオン 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				
22 (月)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう									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 580 kcal 27.0 g 17.7 g 2.0 g 81.7 g 朝露でとれた卵を 使った厚焼き玉子で す。
	-	うみやーこめ(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				
23 (火)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう									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 567 kcal 21.0 g 18.0 g 2.0 g 83.3 g 静岡県産の黒はん べんに、富士宮のお 茶を使った衣をつけ て揚げました。
	-	うみやーこめ(きぬむすめ)					★ごはん						
	②	くろはんべんのおちやあげ	☆くろはんべん		★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				
24 (水)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう									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 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	🍷 たらピザソースチーズやま	たら	チーズ	パセリ	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 こしょう 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						
25 (木)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう									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 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。
	-	うみやーこめ(富士宮産コシヒカリ)					★ごはん						
	②	🍷 きびなごフライ(1人2び)		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 ごま	しょうゆ みりん				
26 (金)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう									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 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 カレーパウダー	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	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				
30 (火)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう									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 607 kcal 31.2 g 21.9 g 2.6 g 79.3 g 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				
	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				

給食等を通して学び、身に付けたいこと (食育の視点)

<p>食事の重要性</p> <p>おいしいね</p> <p>食事の重要性、食事の喜び、楽しさを理解する。</p>	<p>心身の健康</p> <p>健康!</p> <p>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。</p>	<p>食品を選択する能力</p> <p>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。</p>
<p>感謝の心</p> <p>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。</p>	<p>社会性</p> <p>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。</p>	<p>食文化</p> <p>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。</p>