

※ 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 ※

進学・進級の季節です。新入生も食べやすいように献立を工夫しました。また、献立を通じて春を感じられるように、食材や、彩りを意識しました。

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 なら 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 🍀

富山富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					エネルギーたんぱく質しつしよ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				
			たんぱく質	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	
11 (金)	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう						611 kcal 24.8 g 17.9 g 1.9 g 95.9 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	じゃがいも さとう	あぶら	さけ しょうゆ みりん		
	②	あげしゅうまい(1人2こ)	しゅうまい						だいたずあぶら		
14 (月)	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう						586 kcal 27.0 g 24.0 g 2.7 g 73.2 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	やさいのごまドレッシングサラダ				★キャベツ ☆きゅうり コーン		ごまドレッシング	しお		
15 (火)	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう						589 kcal 23.8 g 18.5 g 2.1 g 86.1 g	入学・進級のお祝い献立です。仲間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			たまねぎ しょうが	でんぶん さとう	ごま	しょうゆ さけ		
	③	そくせきづけ				★キャベツ ☆きゅうり だいこん			しお		
16 (水)	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう						568 kcal 25.8 g 15.9 g 2.5 g 81.0 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	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 ケイタンタン		
	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	ごまあぶら ごま	す しょうゆ しお			
17 (木)	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう						548 kcal 19.4 g 24.9 g 2.3 g 67.1 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伸びていきます。
	-	こくとうパン					☆こくとうパン				
	②	ツナコロッケ					ツナコロッケ	だいたずあぶら			
	③	アスパラガスとコーンのソテー				アスパラガス コーン たまねぎ		あぶら	しお こしょう しょうゆ		
18 (金)	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう						586 kcal 20.6 g 16.7 g 2.5 g 90.4 g	静岡県産の郷土料理、黒はんぺんのお茶フライです。静岡県でとれたお茶も使用しています。
	-	ごはん					☆ごはん				
	②	くろはんぺんおちゃフライ	☆くろはんぺんおちゃフライ						だいたずあぶら		
	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		
21 (月)	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう						538 kcal 25.8 g 15.5 g 1.6 g 77.1 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。献立名に🍀のマークをつけてあります。
	-	ごはん					☆ごはん				
	③	🍀さわらのさいきょうやき🍀	さわらさいきょうやき								
	②	ごもくめ	とりにく だいたず		☆にんじん	こんにやく ごぼう しいたけ	さとう	あぶら	しょうゆ さけ		

お祝い献立

ふるさと給食の日

第3日曜日は「食卓の日」
家族で食卓を囲みましょう。

毎月19日
食育の日

食べものクロスワードパズル

〈ヨコのカギ〉(タテのカギ)をヒントにして、空いている□に文字を書き入れましょう。すべて食べものに関する言葉です。

①		⑦		⑩
	🍎		MILK	
②	⑤		🐷	🍑
		🍄	⑨	🍰
🍲	🐟	⑧		
③	⑥	🍴		🍅
④			🍞	⑪

〈ヨコのカギ〉

- 大晦日に食べるのは「○○○そば」。
- 夏の「土用の丑の日」にコレを食べて、夏バテ解消! からいよふし、くま いちのめ
- 体の表面に黒いツゲがある海の生き物で、日本の三大珍味の一つ。
- イワシなどの子ども。塩燻でして干したものは、ちりめんじゃこともいう。
- 香りの強い野菜で、さまざまな料理の風味付けに使われる。ネギの仲間。
- 小麦粉とバターなどから作った生地に、甘く煮た果物やナッツ類、肉などを包み込んでオープンで焼く料理。
- 「めで○○」といって、お祝いの料理によく使われる魚。

〈タテのカギ〉

- 海面の上を飛ぶことができるしほがある魚。「アゴ」とも呼ぶ。
- チーズやヨーグルトの多くは、この動物のお乳からできている。
- 実の形が卵に似ていることから英語で「Eggplant」といわれる野菜。
- 細長くまっすぐに伸びた葉を食べる。ギョーザの具材としても人気の野菜。
- 粉にしてパンやパスタ、うどんなどに使う。
- 秋が旬の代表的な魚。刀のような形をしているため、漢字で「秋刀魚」と書く。
- 小麦粉、ライ麦粉、米粉などから作られ、多くの国で食べられている。
- アサリやシジミ、サザエだけでなく、カタツムリやナメクジもこの仲間。
- 冬が旬で、鍋料理に欠かせない野菜。キムチの材料としても使われる。

答えは裏のページにあるよ!

★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 ※

進学・進級の季節です。新入生も食べやすいように献立を工夫しました。また、献立を通じて春を感じられるように、食材や、彩りを意識しました。

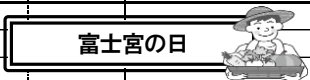
今月の旬の食材： さわら わかめ こかぶ セロリ さやえんどう にら にんじん きよみオレンジ たけのこ キャベツ

🍀 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				しじょう	
22 (火)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							569 kcal 28.5 g 14.7 g 2.7 g 85.3 g	人気メニューの中華 麵です。袋入りのめ んは、市内の焼きそ ば製業者さんが つくってくれていま す。
	-	ちゅうかめん						★ちゅうかめん				
	①	しょうゆラーメンスープ	★ぶたにく やきぶた なた		★にんじん ★こまつな	★もやし しじょうが ★ねぶかねぎ にんにく たけのこ			だしこんぶ こんごうけずりぶし こしょう さけ みりん しょうゆ ガラスープ しお ケイトンタン			
	②	ぎょうざ(1人2こ)	ぎょうざ									
23 (水)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							610 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 しじょうが	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 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			
24 (木)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							574 kcal 25.1 g 17.4 g 2.1 g 82.8 g	朝霧でとれた玉子 を使った厚焼き玉子 と、富士宮市でとれ たたけのこを使った 炒め物です。
	-	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	さつまあげ		★にんじん	★たけのこ こんにゃく	さとう	あぶら ごまあぶら ごま	しょうゆ みりん			
25 (金)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							537 kcal 27.3 g 16.3 g 2.2 g 76.4 g	魚が苦手な人も食 べやすいように味付 けを工夫しました。
	-	パン						★パン				
	②	🍀しろみざかなのピザソース🍀	しろみざかな (メルルーサ)	チーズ	パジル	たまねぎ マツタケ 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					
28 (月)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							546 kcal 25.5 g 13.6 g 2.4 g 84.6 g	みそ汁に使っている のは何の「だし」か、 わかりますか。給食 センターでは、いりこ (にぼし)でだしをとる ことが多いです。
	-	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			
30 (水)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							576 kcal 21.3 g 23.3 g 2.3 g 75.1 g	野菜もツナと和えて ある日は食べやすい という声が多く届きま す。苦手な人も挑戦 してみてください。
	-	ごはん						★ごはん				
	②	キャベツいりつくね	つくね						だいたいあぶら			
	③	やさいのツナあえ	まぐろあぶらづけ		★こまつな ★にんじん	★もやし	さとう	あぶら	す しょうゆ しお			

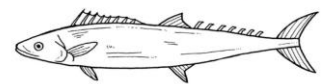


給食の決まり ☆ 食事のマナーを守りましょう

<p>給食の前に、机の上を片付けましょう。☆</p>	<p>手をきれいに洗いましょう。</p>	<p>給食当番は身支度を整え、健康チェックをしましょう。</p>
<p>協力して準備をしましょう。</p>	<p>全員の給食がそろったら、「いただきます」をしましょう。</p>	<p>姿勢よく、持てる食器は手に持って食べましょう。</p>
<p>食べ物は、食べやすい大きさにして、よくかんで食べましょう。</p>	<p>時間内に食べ終わるようにしましょう。</p>	<p>食器は大切に扱いましょう。</p>

春の魚？ さわら

魚へんに春と書いてさわら(鱈)と読みます。くせがなく淡白な白身魚で、さまざまな料理に使うことができます。特に、西京みそに漬けた西京焼きが有名。青魚の仲間、脳によい働きをする脂質、DHA がさんまやさばよりも多く含まれているのが特長です。



こたえ

- <ヨコ>
①としこし ②うなぎ ③うに ④しらす
- <タテ>
⑧にんにく ⑩ぱい ⑪たい

★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。