

※ 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 🍀

富山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・そのた | 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<br>(金) | -                | ぎゅうにゅう          |                 | ★ぎゅうにゅう  |                    |                             |             |                                |                                | 611 kcal<br>24.8 g<br>17.9 g<br>1.9 g<br>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           |          |                    |                             |             |                                | だいたいあぶら                        |   |   |
| ③         | やさしいしおこんぶあえ      |                 | しおこんぶ           |          | ★キャベツ ☆もやし         |                             |             | ごま                             | しお                             |   |   |
| 14<br>(月) | -                | ぎゅうにゅう          |                 | ★ぎゅうにゅう  |                    |                             |             |                                |                                | 586 kcal<br>27.0 g<br>24.0 g<br>2.7 g<br>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                | やさしい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                             |   |   |
| ①         | オニオンスープ          | ベーコン            |                 | にんじん パセリ | たまねぎ にんにく セロリ      |                             | オリーブオイル     | こんごうけずりぶし プイヨン しお こしょう         |                                |   |   |
| 15<br>(火) | -                | ぎゅうにゅう          |                 | ★ぎゅうにゅう  |                    |                             |             |                                |                                | 589 kcal<br>23.8 g<br>18.5 g<br>2.1 g<br>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                             |   |   |
| ①         | すましじる            | とうふ かまぼこ        | わかめ             | みずな      | ★たけのこ しいたけ         |                             |             | だしこんぶ かつおぶし さけ みりん しお うすくちしょうゆ |                                |   |   |
| -         | おいわいいちごゼリー       |                 |                 |          |                    |                             | いちごゼリー      |                                |                                |   |   |
| 16<br>(水) | -                | ぎゅうにゅう          |                 | ★ぎゅうにゅう  |                    |                             |             |                                |                                | 568 kcal<br>25.8 g<br>15.9 g<br>2.5 g<br>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 ★ねぶたかねぎ | 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<br>(木) | -                | ぎゅうにゅう          |                 | ★ぎゅうにゅう  |                    |                             |             |                                |                                | 548 kcal<br>19.4 g<br>24.9 g<br>2.3 g<br>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      | だいたいあぶら                        |                                |   |   |
|           | 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                   |   |   |
| 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 プイヨン しお こしょう しるワイン   |                                |   |   |
| 18<br>(金) | -                | ぎゅうにゅう          |                 | ★ぎゅうにゅう  |                    |                             |             |                                |                                | 586 kcal<br>20.6 g<br>16.7 g<br>2.5 g<br>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   |          |                    |                             |             |                                | だいたいあぶら                        |   |   |
|           | 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                        |   |   |
| ①         | みやびねぎとじゃがいものみそしる | みそ あぶらあげ        |                 |          | ★はねぎ               | たまねぎ                        | じゃがいも       | いりこ                            |                                |   |   |
| 21<br>(月) | -                | ぎゅうにゅう          |                 | ★ぎゅうにゅう  |                    |                             |             |                                |                                | 538 kcal<br>25.8 g<br>15.5 g<br>1.6 g<br>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 だいたい       |          | ☆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                        |   |   |
| ①         | みずなととうふのすましじる    | ☆とうふ            |                 | みずな      | えのきたけ たまねぎ         |                             |             | だしこんぶ かつおぶし さけ みりん しお うすくちしょうゆ |                                |   |   |

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 | ⑩ |   |
| ② | ⑤ |   | 🐷    |   | 🍌 |
|   |   | 🍄 | ⑨    | 🍰 | ⑬ |
| 🍲 | 🐟 | 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 いちのつにほん
- 体の表面に黒いツグ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。

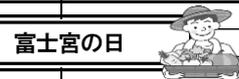
今月の旬の食材： さわら わかめ こかぶ セロリ さやえんどう にら にんじん きよみオレンジ たけのこ キャベツ

🍀 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<br>たんぱく質<br>しじょう<br>しょくえん<br>たんすいかぶつ            | みなさんへの<br>ひとこと                                  |   |
|-----------|------|----------------|--------------------|---------|-----------------------|-----------------------------------|---------------------|--------------------|---|---|---|
|           |      |                | おもに体をつくる<br>もとなる食品 |         | おもに体の調子を整える<br>もとなる食品 |                                   | おもにエネルギーの<br>もとなる食品 |                    |   |   |   |
|           |      |                | たんぱく質              | むきしつ    | カロテン                  | ビタミンC<br>食物せんい                    | たんすいかぶつ             | しじょう               |   |   |   |
| 22<br>(火) | -    | ぎゅうにゅう         |                    | ★ぎゅうにゅう |                       |                                   |                     |                    |   |   |   |
|           | -    | 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<br>やきぶた なた   |         | ★にんじん<br>★こまつな        | ★もやし しじょうが<br>★ねぶかねぎ<br>にんにく たけのこ |                     |                    | だしこんぶ ごんごうげずりぶし<br>こしょうさけ みりん しょうゆ<br>ガラスープ しお ケイトンタン | 569 kcal<br>28.5 g<br>14.7 g<br>2.7 g<br>85.3 g | 人気メニューの中華<br>麺です。袋入りのめ<br>んは、市内の焼きそ<br>ば製業者さんが<br>つくってくれていま<br>す。             |
|           | ②    | ぎょうざ(1人2こ)     | ぎょうざ               |         |                       |                                   |                     |                    |   |   |   |
| 23<br>(水) | -    | ぎゅうにゅう         |                    | ★ぎゅうにゅう |                       |                                   |                     |                    |   |   |   |
|           | -    | 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<br>トマト          | たまねぎ にんにく<br>しじょうが                | じゃがいも<br>カレールー      | あぶら                | しお こしょう カレーこ<br>あかワイン チャツネ<br>ちゅうのうソース                | 610 kcal<br>23.7 g<br>17.5 g<br>2.4 g<br>94.4 g | 給食のカレーには、<br>かくし味にチャツネや<br>ソースを入れています。  |
|           | ③    | かいそうサラダ        |                    | わかめ     |                       | ★きゅうり コーン                         |                     |                    | しお<br>ノンオイルあおじそドレッシング                                 |   |   |
| 24<br>(木) | -    | 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    | さつまあげ              |         | ★にんじん                 | ★たけのこ<br>こんにやく                    | さとう                 | あぶら<br>ごまあぶら<br>ごま | しょうゆ みりん  | 574 kcal<br>25.1 g<br>17.4 g<br>2.1 g<br>82.8 g | 朝霧でとれた玉子を使<br>った厚焼き玉子<br>と、富士宮市でとれ<br>たたけのこを使った<br>炒め物です。                     |
| 25<br>(金) | -    | ぎゅうにゅう         |                    | ★ぎゅうにゅう |                       |                                   |                     |                    |   |   |   |
|           | -    | パン             |                    |         |                       |                                   |                     | ★パン                |   |   |   |
|           | ②    | 🍀しろみぎかなのピザソース🍀 | しろみぎかな<br>(メルルーサ)  | チーズ     | バジル                   | たまねぎ<br>マツシユールム<br>にんにく           | さとう                 |                    | ケチャップ トマトピューレ<br>ウスターソース こしょう オレガノ                    | 537 kcal<br>27.3 g<br>16.3 g<br>2.2 g<br>76.4 g | 魚が苦手な人でも食<br>べやすいように味付<br>けを工夫しました。   |
|           | 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<br>(月) | -    | ぎゅうにゅう         |                    | ★ぎゅうにゅう |                       |                                   |                     |                    |   |   |   |
|           | -    | 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   | 546 kcal<br>25.5 g<br>13.6 g<br>2.4 g<br>84.6 g | みそ汁に使っている<br>のは何の「だし」か、<br>わかりますか。給食<br>センターでは、いりこ<br>(にぼし)でだしをとる<br>ことが多いです。 |
|           | ③    | きんぴらごぼう        | さつまあげ              |         | ★にんじん<br>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<br>(水) | -    | ぎゅうにゅう         |                    | ★ぎゅうにゅう |                       |                                   |                     |                    |   |   |   |
|           | -    | 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<br>★にんじん        | ★もやし                              | さとう                 | あぶら                | す しょうゆ しお   | 576 kcal<br>21.3 g<br>23.3 g<br>2.3 g<br>75.1 g | 野菜もツナと和えて<br>ある日は食べやすい<br>という声が多く届きま<br>す。苦手な人も挑戦<br>してみてください。                |
| 29<br>(火) | -    | ぎゅうにゅう         |                    | ★ぎゅうにゅう |                       |                                   |                     |                    |   |   |   |
|           | -    | ごはん            |                    |         |                       |                                   |                     | ★ごはん               |   |   |   |
|           | ②    | わかめとわかめのみそ汁    | ★どうふ みそ<br>あぶらあげ   | わかめ     | ★はねぎ                  | たまねぎ                              |                     |                    | いりこ   |   |   |
|           | ①    | とうふとわかめのみそ汁    | ★どうふ みそ<br>あぶらあげ   | わかめ     | ★はねぎ                  | たまねぎ                              |                     |                    | いりこ   |   |   |



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>食器は大切に扱きましょう。</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

⑧にんにく ⑩ぱい ⑪たい

<タテ>

★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。