

※ 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 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 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	
11 (金)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう								
	-	ごはん					☆ごはん		しょうゆ みりん さけ			
	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 25.5 g 13.6 g 2.4 g 84.6 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。	
	③	きんぴらごぼう	さつまあげ		☆にんじん いんげん	ごぼう	さとう	ごま	しょうゆ みりん			
	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			
-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう									
-	ごはん					☆ごはん						
14 (月)	①	しんじやがいものうまに	☆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		じやがいも さとう	あぶら	さけ しょうゆ みりん	611 kcal 24.8 g 17.9 g 1.9 g 95.9 g	春はじやがいもの季節です。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。
	②	あげしゅうまい(1人2こ)	しゅうまい						だいずあぶら			
	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		
	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう								
15 (火)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう								
	-	こくとうパン					☆こくとうパン					
	②	ツナクロquette					ツナクロquette	だいずあぶら			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。
	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			こんごうけずりふし しお こしょう しろワイン			
-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう									
-	ごはん					☆ごはん						
16 (水)	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	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。	
	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			
	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう								
17 (木)	-	ごはん					☆ごはん					
	①	マーボー豆腐	☆ぶたにく ☆豆腐 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 ケイトンタン	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。	
	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				
	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう								
-	ちゅうかめん					☆ちゅうかめん						
18 (金)	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 こんごうけずりふし 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	569 kcal 28.5 g 14.7 g 2.7 g 85.3 g	人気メニューの中華麺です。袋入りのめんは、市内の焼きそば製菓業者さんがつくってくれています。	
	②	ぎょうざ(1人2こ)	ぎょうざ									
	③	オレンジ				オレンジ						
	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう								
21 (月)	-	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 ちやフライ		☆にんじん ★こまつな	★キャベツ	さとう	ごま	しお しょうゆ	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。静岡県産でとれたお茶も使用しています。	
	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			
	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう								
-	ごはん					☆ごはん						

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。

### 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		⑫
	②		MILK	⑩
②	⑤		⑨	⑬
	③		⑧	
③	⑥			⑪
④				

#### 〈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!
- 体の表面に黒いトゲがある海の生き物で、日本の三大珍味のひとつ。
- イワシなどの子ども。塩ゆでにして干したものは、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ヒレがある魚。「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。

答えは真のページにあるよ!

★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	
22 (火)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					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
23 (水)	-	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チーズやき🍀	しろみざかな(メルルーサ)	チーズ	バジル	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				
24 (木)	-	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 しょうが	じゃがいも カレールウ	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
25 (金)	-	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 こんにやく	さとう	あぶら ごまあぶら ごま			しょうゆ みりん
28 (月)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					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 星きゅうり	コーン				ごまドレッシング
30 (水)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					532 kcal 21.3 g 18.3 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								
	③	やさいのツナあえ	まぐろあぶらづけ		★こまつな 星にんじん	★もやし	さとう	あぶら			す しょうゆ しお

富士宮の日

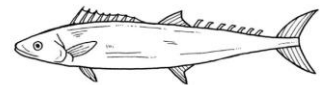


給食の決まり ☆ 食事のマナーを守りましょう

<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(鯖)と読みます。くせがなく淡泊な白身魚で、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ばい 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。