

※ 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 には 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						調味料・その他	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩 炭水化物	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	無機質	カロテン	ビタミンC 食物繊維	炭水化物	脂質				
11 (金)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							785 kcal 34.8 g 29.8 g 3.8 g 104.1 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	野菜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			
14 (月)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							684 kcal 30.1 g 15.1 g 2.9 g 111.9 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		しょうゆ みりん さけ			
	②	鶏肉の照り焼き	とりにく					さとう	しょうゆ みりん さけ			
	③	金平ごぼう	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			
15 (火)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							706 kcal 30.6 g 17.8 g 2.7 g 107.8 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		しょうゆ さけ			
	①	麻婆豆腐	☆ふたにく ☆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 でんぷん	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			
	③	もやし中華和え			☆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			
16 (水)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							780 kcal 25.9 g 30.6 g 3.3 g 107.1 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。
	-	黒糖パン					☆こくとうパン					
	②	ツナコロッケ						ツナコロッケ	だいたあぶら			
	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 しょうゆ しょうゆ			
17 (木)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							724 kcal 28.1 g 20.8 g 2.3 g 111.9 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	松風焼き	とりにく みそ			たまねぎ しょうが		でんぷん さとう	ごま しょうゆ さけ			
	③	即席漬け				★キャベツ ☆きゅうり だいこん			しお			
18 (金)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							691 kcal 32.0 g 17.7 g 1.9 g 103.5 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	🍀鱈(さわら)の西京焼き	さわらさいきょうやき									
	②	五目豆	とりにく だいず		☆にんじん	こんにゃく ごぼう しいたけ		さとう	あぶら しょうゆ さけ			
21 (月)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							686 kcal 33.9 g 17.3 g 3.4 g 104.1 g	人気メニューの中華麵です。袋入りのめんは、市内の焼きそば麵製造業者さんがつくってくれています。
	-	中華麵						☆ちゅうかめん				
	①	しょうゆラーメンスープ	☆ふたにく やきふた 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3個)	ぎょうざ									

お祝い献立

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係する言葉です。

①		⑦		⑫
	④		MILK	⑩
②	⑤		⑧	⑬
		③		
⑥	⑨			
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!
- 体の表面に黒いトゲがある海の生き物で、日本の三大珍味の一つ。
- イワシなどの子ども。塩ゆでにして干したものは、ちりめんじゃこもいっ。
- 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で、甘く煮た食べ物。フルーツ類、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。

★マークは静岡県内産、★マークは富士宮産の食材を使用する予定です。

※ 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 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

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、よくかんでたべましょう 🍀

日曜日	食卓番号	こんだてめい	はたらき						調味料・その他	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩 炭水化物	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	無機質	カロテン	ビタミンC 食物繊維	炭水化物	脂質					
22 (火)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							ふるさと給食の日	757 kcal 24.0 g 21.4 g 3.1 g 119.1 g	静岡県の郷土料理、 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	黒はんぺんお茶フライ(1人2枚)	☆くろはんぺんお ちやフライ						だいずあぶら				
	③	小松菜のごま和え			★こまつな ☆にんじん	★キャベツ	さとう	ごま	しお	しょうゆ			
23 (水)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							富士宮の日	722 kcal 29.8 g 19.6 g 2.5 g 110.0 g	朝露でとれた玉子を 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	厚焼き玉子	★あつやきたまご						あぶら ごまあぶら ごま	しょうゆ みりん			
	②	たけのこの和風炒め	さつまあげ		☆にんじん	★たけのこ こんにゃく	さとう						
24 (木)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							704 kcal 32.8 g 18.7 g 3.1 g 107.4 g	魚が苦手な人でも食 べやすいように味付 けを工夫しました。	
	-	パン					☆パン						
	②	🍷白身魚のピザソースステーキ🍷	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						
25 (金)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							764 kcal 28.2 g 19.7 g 3.0 g 124.9 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。	
	-	麦ごはん					☆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	海藻サラダ		わかめ		☆きゅうり	コーン		しお パンオイルあおじそドレッシング				
28 (月)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							751 kcal 28.6 g 19.5 g 2.2 g 124.1 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	新じゃがいものうま煮	☆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	揚げしゅうまい(1人2個)	しゅうまい						だいずあぶら				
30 (水)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							883 kcal 36.4 g 34.2 g 3.7 g 114.4 g	手作りのホワイトル ウは、調理員さんが 時間と心を込めてつ くってくれるので、優 しい味がしますね。	
	-	パン					☆パン						
	①	かぼちゃのシチュー	とりにく	★ぎゅうにゅう	かぼちゃ	たまねぎ	こむぎこ	あぶら バター なまクリーム	しお こしょう ブイヨン しろワイン				
	②	フランクフルトケチャップソースかけ	フランクフルト				さとう		ケチャップ ウスターソース あかワイン				
③	キャベツとコーンのソテー				★キャベツ コーン			あぶら	しょうゆ しお こしょう				

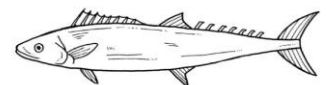


給食の決まり ☆ 食事のマナーを守りましょう

<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(鱒)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。青魚の仲間で、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>

★マークは静岡県内産、★マークは富士宮産の食材を使用する予定です。