

令和 5 年度 4 月分学校給食献立予定表

新生子が食べやすい献立を多く取り入れてい
ます。旬の春野菜や、お祝い給食を楽しみなが
ら、元気に新学期のスタートを切りましょう。

Aコース

※ 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：しんじやがいも、キャベツ、にんじん、アスパラガス、セロリ、たけのこ、きよみオレンジ



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					ちょうみりょう・そた	エネルギー たんぱくし しつ しょえん 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				
			たんぱくしつ	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			
12	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						532 kcal 24.3 g 15.0 g 2.6 g 80.8 g	学校給食では、和食献立を多く取り入れていきます。「和食」は健康に よ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	だいこんのみそしる	★とうふ みそ		★はねぎ	だいこん しめじ			いりこ			
13	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						607 kcal 33.4 g 14.5 g 3.1 g 91.4 g	みずみずしい新 じやがいもは、今 の時期しか味わ えないおいしい旬 の食材です。
	-	ごはん					★ごはん				
	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 グリーンピース	じやがいも さとう	こめあぶら	さけ しょうゆ みりん		
	②	◆さけのしおやき◆	しおざけ								
③	やさしいしおこんがあえ		しおこんが		★キャベツ ★もやし		ごま	しお			
14	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						588 kcal 25.7 g 21.8 g 2.3 g 78.0 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 びています。
	-	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	とりにく		にんじん	たまねぎ ★キャベツ			こんごうけずりぶし ブイオン しお こしょう しろワイン			
17	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						617 kcal 25.9 g 20.3 g 2.2 g 85.1 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。
	-	うみゃーこめ(きぬむすめ)					★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	こまつなのじゃこあえ		★ちりめんほし	★こまつな	★キャベツ			しお しょうゆ		
①	すましじる	とうふ かまぼこ	わかめ	みずな	★たけのこ えのきたけ			だしこんがぶ かつおぶし さけ みりん しお しょうゆ			
-	おいわいいちごゼリー						おいわいいちごゼリー				
18	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						589 kcal 26.1 g 21.1 g 2.2 g 76.9 g	さんまは骨まで食 べられるようにや わらかくしてあり ます。よくかんで 食べましょう。
	-	むぎごはん					★むぎごはん				
	②	◆さんまかぼすレモンに◆	さんまかぼすレモンに								
	③	もやしのおかかあえ	★かつおぶし			★もやし きゅうり			しお しょうゆ		
①	とんじる	★ぶたにく ★とうふ みそ あぶらあげ		にんじん	ごぼう だいこん こんにやく しめじ ねぶかねぎ	じやがいも		いりこ			
19	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						605 kcal 31.5 g 22.7 g 2.9 g 73.9 g	野菜スープは削 り節のだしを使う ことで、味に深み が出ます。
	-	パン					★パン				
	②	◆ホキフライ◆	ホキフライ					だいずあぶら			
	③	ウインナーとコーンのソテー	ウインナー			コーン えだまめ		こめあぶら	しお こしょう しょうゆ		
①	やさしいスープ	とりにく		にんじん	セロリ たまねぎ ★キャベツ			こんごうけずりぶし ブイオン しお こしょう しょうゆ しろワイン			
-	ちゅうのうソース							ちゅうのうソース			

第3日曜日は「食卓の日」
家族で食卓を囲みましょう。

お祝い献立

毎月19日は
食育の日

学校給食の7つの目標



<p>①適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。</p>	<p>②日常生活における食事に正しい理解を深め、健全な食生活を営むことができる判断力を培い、及び望ましい食習慣を養うこと。</p>	<p>③学校生活を豊かにし、明るい社交性及び協同の精神を養うこと。</p>	<p>④食生活が自然の恩恵の上に成り立つものであることについての理解を深め、生命及び自然を尊重する精神並びに環境の保全に寄与する態度を養うこと。</p>
<p>⑤食生活が食にかかわる人々の様々な活動に支えられていることについての理解を深め、勤労を重んずる態度を養うこと。</p>	<p>⑥我が国や各地域の優れた伝統的な食文化についての理解を深めること。</p>	<p>⑦食料の生産、流通及び消費について、正しい理解に導くこと。</p>	



★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：しんじやがいも、キャベツ、にんじん、アスパラガス、セロリ、たけのこ、きよみオレンジ



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					ちょうみりょう・そた	エネルギー たんぱくし しつ たんすい 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 もとになる食品		おもに体の調子を整える もとになる食品		おもにエネルギーの もとになる食品				
			たんぱくしつ	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
20 (木)	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう					<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;"> ふるさと給食の日 </div>	静岡県産の黒はんべんに、富士宮のお茶が入った衣をつけて揚げました。	
	-	うみゃーこめ(きぬむすめ)	1・2年生: 1まい その他: 2まい				★ごはん	567 kcal 20.4 g 18.0 g 2.0 g 81.9 g			
	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	こまつなのごまあえ			★こまつな にんじん	★キャベツ	さとう	ごま			しお しょうゆ
21 (金)	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう				<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;"> 富士宮の日 </div>	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。		
	-	うみゃーこめ(富士宮産コシヒカリ)					★ごはん			567 kcal 24.2 g 17.3 g 2.1 g 80.9 g	
	②	あつやきたまご	★あつやきたまご								
	③	たけのこのおかか	★かつおぶし	にんじん	たけのこ こんにやく		さとう			こんごうけずりぶし	しょうゆ
24 (月)	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう				フランクフルトとサラダは、パンにはさんでもおいしく食べられます。			
	-	パン					★パン		648 kcal 28.9 g 28.2 g 2.9 g 75.9 g		
	①	かぼちゃのシチュー	とりにく	★ぎゆうにゆう	かぼちゃ	たまねぎ	こむぎこ		こめあぶら バター なまクリーム	しお しょうゆ	
	②	フランクフルトケチャップソース	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	
25 (火)	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう				揚げた鶏肉とレバーを甘辛いたれで和えました。鉄分たっぷりメニューです。			
	-	ごはん					★ごはん		614 kcal 26.1 g 17.7 g 2.0 g 88.8 g		
	②	とりにくとレバーのあげ	とりにく とりレバー でんぶんつき		ねぶかねぎ		でんぶん		さとう	だいずあぶら ごまあぶら	
	①	さわにわん	★ぶたにく	にんじん ★こまつな	ごぼう だいこん たけのこ ★しいたけ		だいこん		じゃがいも	しょうゆ	
26 (水)	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう				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。ぜひ家でも試してみてください。			
	-	むぎごはん					★むぎごはん		622 kcal 25.5 g 21.5 g 2.8 g 84.8 g		
	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		こめあぶら	しお しょうゆ	
	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	
27 (木)	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう				豚肉に多くふくまれるビタミンB1は、体の疲れをとる働きがあります。			
	-	りんごチップパン					★りんごチップパン		544 kcal 29.6 g 18.2 g 2.8 g 71.5 g		
	②	ぶたにくのソース	★ぶたにく	あおピーマン トマト	たまねぎ		さとう		でんぶん	こめあぶら	
	③	ゆでブロッコリー		ブロッコリー						しお	
28 (金)	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう				中華の人気料理チンジャオロースーは、材料をすべて細切りにするのがポイントです。			
	-	むぎごはん					★むぎごはん		543 kcal 26.0 g 14.1 g 2.5 g 80.0 g		
	②	チンジャオロースー	★ぶたにく	あおピーマン あかピーマン	たけのこ しょうが にんにく	★もやし	さとう		でんぶん	こめあぶら ごまあぶら	
	①	わかめスープ	とうふ	わかめ	にんじん	たまねぎ ねぶかねぎ				こんごうけずりぶし がらスープ	

ならべかえクイズ



ことばのならべかえクイズです。
ヒントをみてじゅんぽんにならべると、しよくじやせいかつにかんけいすることばになります。
さいしょはヒントをみないでかんがえてみましょう。

①

ネコ おね は は や き や

サイ キリン シマウマ ソウ ネズミ パンダ

→ □ □ □ □ □ □ □ □

②

キリン リクガメ ライオン ソウ チーター ヒト ネコ

よ ん す い ば え ら う

ナマケモノ

→ □ □ □ □ □ □ □ □

ヒント①
青の高い順に
ならべよう!

ヒント②
足のはやい順に
ならべよう!

★マークはしよくじやせいかつにかんけいがないさん、★マークはふじのみやさんのしよくじやせいかつにかんけいがないさんです。