

※ 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: 菜の花 キャベツ ねぶかねぎ セロリ いちご はるみみかん

のさかなの日は、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 たんぱく質 しじょう たんぱく質	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	しじつ
2 (月)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					<div style="border: 2px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> ふるさと給食の日 </div> 富士宮市のB級グルメ、富士宮焼きそばです。焼きそばパンにすることで、パンも美味しく食べることができますね。		
	-	げんりょうパン					★パン	578 kcal 31.0 g 18.2 g 2.1 g 76.8 g			
	②	ふじのみやきそば	★ぶたにく	あおさのりいりいわしこ		★キャベツ	やきそばめん あぶらにわかす	さけ ちゅうのうソース ウスターソース			
	①	あさぎりたまごのスープ	とりにく ★たまご		★にんじん パセリ	たまねぎ えのきたけ	でんぶん	こんごうけずりぶし しお しょう			
3 (火)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう				596 kcal 27.1 g 19.6 g 2.2 g 83.5 g	菜の花を食べやすくごま和えにしました。旬の味を楽しみましょう。		
	-	ごはん					★ごはん				
	②	ハンバーグおろしソースかけ	ハンバーグ			だいこん	さとう でんぶん			さけ みりん しょうゆ す	
	③	なのはなのごまあえ			なのはな ★にんじん	★キャベツ	さとう			ごま しお しょうゆ	
4 (水)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう				<div style="border: 2px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> 卒業・修了お祝い献立 </div> 866 kcal 24.3 g 13.5 g 2.0 g 89.8 g	卒業・修了のお祝い献立です。日本では昔から、お祝い事のある時に赤飯を食べてきました。		
	-	せきはん					★せきはん				
	③	あかうおのみりんやき	あかうおのみりん じょうゆづけ								
	②	もやしのツナあえ	まぐるあぶらづけ			★もやし ★きゅうり				しお しょうゆ	
5 (木)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう				646 kcal 28.3 g 23.7 g 2.2 g 84.6 g	クリーム煮のルーは、調理員さんが1時間ほど炒めて作ってくれています。手作りのルーの美味しさを味わいましょう。		
	-	りんごチップパン					★りんごチップパン				
	①	マカロニのクリームに	とりにく	★ぎゅうにゅう	★にんじん	たまねぎ マッシュルーム グリーンピース	こむぎこ マカロニ			あぶら バター	しお しょうゆ ブイヨン
	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				あぶら	しお しょうゆ しょうゆ
6 (金)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう				642 kcal 27.3 g 19.0 g 2.1 g 97.2 g	切干大根は、日本の伝統的な保存食です。煮物にして食べられることが多いですが、今日はサラダにしました。		
	-	ごはん					★ごはん				
	①	にくじゃが	★ぶたにく あげボール		★にんじん さやいんげん	たまねぎ しらたき	じゃがいも さとう			こんごうけずりぶし さけ しょうゆ	
	②	きりぼしだいこんとツナのわふうサラダ	まぐるあぶらづけ			だいこん ★きゅうり				わふうドレッシング しお	

給食の良いところを見つけよう

以下の文章は給食の特徴です。 [] に当てはまる言葉を下から選んで書き、給食の良いところを見つけてみましょう。

<p>給食には、いろいろな [①] が使われています。</p>	<p>[②] でとれる旬の食材が使われています。</p>	<p>みんなが健康であるための [③] が考えられています。</p>	<p>みんなの年齢や体格に合わせた [④] が考えられています。</p>
<p>衛生的に作られていて [⑤] に食べられます。</p>	<p>給食当番を通して、食事の [⑥] や後片付けを学ぶことができます。</p>	<p>地域に昔から伝わる [⑦] ができます。</p>	<p>[⑧] と一緒に同じものを食べることができます。</p>

みんな 量 食べ物 準備 地域 安全 郷土料理 栄養バランス

こたえ
①食べ物 ②地域 ③栄養バランス ④量
⑤安全 ⑥準備 ⑦郷土料理 ⑧みんな

★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じょう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 ※

今月の旬の食材: 菜の花 キャベツ ねぶかねぎ セロリ いちご はるみみかん

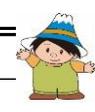
のさかなの日は、ほねにきをつけて、よくかんでたべましょう

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 たんぱく質	みなさんへの ひとこと	
			たんぱく質	むぎ	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
9 (月)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						603 kcal 25.9 g 20.4 g 1.9 g 81.2 g	新メニューのせんべい汁は、青森県の郷土料理です。「かやきせんべい」の入った醤油味の汁物です。
	-	ごはん					☆ごはん				
	②	のさばのにくみそかけ	さばでんぶつき ☆ぶたにく みそ		★はねぎ	たまねぎ	さとう	あぶら だいたずあぶら	こしょう さけ		
	③	もやしのかおりあえ			しそ	☆もやし ☆きゅうり			しお		
10 (火)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						628 kcal 27.7 g 22.4 g 2.2 g 84.1 g	はるみみかんは、普通のみかんよりひとまわり大きく、甘みが強いのが特徴です。
	-	パン						☆パン			
	②	ポテトのチーズマヨネーズカップやき	まぐろあぶらづけ	チーズ	パセリ	たまねぎ コーン	じゃがいも	マヨネーズ	しょうゆ しお こしょう		
	①	ミネストローネ	とりにく だいず		☆にんじん トマト	にんにく ☆セロリ たまねぎ ★キャベツ	さとう		しろワイン プイオン しお こしょう		
	③	はるみみかん				☆はるみみかん					
11 (水)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						617 kcal 24.7 g 15.7 g 2.0 g 99.2 g	カレーはよく噛まずに食べてしまいがちなので、よく噛むことを意識してみましよう。
	-	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 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 あかワイン チャップネ ちゅうのうソース		
	③	かいそうサラダ		かいそう		☆きゅうり コーン			しお あおじもドレッシング		
12 (木)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						560 kcal 25.9 g 17.1 g 1.9 g 81.4 g	今日の給食は、富士宮市の魚であるにじますが登場します。地元の食材を味わっていただきますよ。
	-	ごはん						☆ごはん			
	②	のさばのにくみそかけ	★にじますのたつたあげ						だいたずあぶら		
	③	そくせきづけ				★キャベツ ☆きゅうり		ごま	しお		
13 (金)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						659 kcal 26.7 g 18.0 g 1.9 g 103.3 g	フルーツポンチには、しらすたまごが入っています。よく噛んで食べましよう。
	-	ソフトめん						☆ソフトめん			
	①	ミートソース	☆ぶたにく	チーズ	☆にんじん トマト パセリ	にんにく たまねぎ マッシュルーム	さとう こむぎこ	オリーブオイル あぶら バター	あかワイン しお こしょう プイオン ケチャップ ウスターソース		
16 (月)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						558 kcal 17.0 g 2.9 g 84.9 g	コーンピラフが給食で久しぶりの登場です。ピラフは、油で炒めた米をプイオンで炊き上げる洋風の炊き込みご飯です。
	-	コーンピラフ						☆コーンピラフ			
	②	のさばのにくみそかけ	しろみぎかなのアーモンドあげ						だいたずあぶら		
	③	ゆでブロッコリー			ブロッコリー				しお		
17 (火)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						587 kcal 26.0 g 19.0 g 2.4 g 81.5 g	松風焼きは、調理員さんが肉だねをオーブンの天板にのぼして焼いた後、一つずつ切り分けています。
	-	ごはん						☆ごはん			
	②	まつかぜやき	とりにく みそ			しょうが たまねぎ	でんぶん さとう	ごま	しょうゆ さけ		
	③	ひじきのもの	ちくわ	ひじき	☆にんじん	こんにやく しいたけ えだまめ	さとう	あぶら	しょうゆ		
18 (水)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						537 kcal 24.9 g 14.1 g 2.3 g 81.1 g	人気メニューのビビンバです。具をごはんの上にごせて、混ぜて食べてください。
	-	むぎごはん						☆むぎごはん			
	②	ビビンバのぐ(にきりぼしだいこん)	☆ぶたにく			にんにく しょうが だいこん	さとう	あぶら ごま ごまあぶら	さけ しょうゆ トウバンジャン テンメンジャン		
	③	ビビンバのぐ(ナムル)			★こまつな ☆にんじん	☆もやし		ごま ごまあぶら	しお しょうゆ		
18 (水)	①	わかめスープ	☆とうふ	わかめ		たまねぎ ★ねぶかねぎ			こんごうけずりぶし さけ がらスープ しょうゆ しお こしょう		

富士宮の日



気をつけて食べよう



卒業・修了おめでとうございます



新年度に向けて準備をする機会に

しんねんど はじ かんきょう か ころろ からだ ふたん
 新年度が始まると、環境が変わり、心と体に負担がかかりやすくなります。春休
 ちゅう はやね はやお ころろ あさ た たいちよう ととの
 み中も早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかり食べて体調を整えておきましょう。

★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。