

※ 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: かつお しんじやがいも アスパラガス ごぼう セロリ たまねぎ おちゃ

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 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
1 (水)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう					788 kcal 35.9 g 26.3 g 3.2 g 107.5 g	豚肉は、一度揚げてから野菜やソースと和えています。	
	-	パン				☆パン					
	②	豚肉のケチャップ和え	☆ぶたにく		にんじん あかピーマン	しょうが コーン にんにく	でんぶん さとう	だいたい			しょうゆ さけ ケチャップ ウスターソース あかワイン
	①	ジュリエンスープ	☆ぶたにく		にんじん	セロリ たまねぎ キャベツ					こんごうけつりぶし しお パイオン こしょう さけ
-	いちごジャム					いちごジャム					
2 (木)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう					672 kcal 26.7 g 18.5 g 2.1 g 105.0 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					
	②	五目厚焼き玉子	★あつやきたまご								
	③	切り干し大根の和風サラダ			にんじん	きゅうり きりほしだいこん		わふうドレッシング			しお
①	具沢山汁	☆ぶたにく あぶらあげ		にんじん ★こまつな	しいたけ ごぼう だいこん	でんぶん		こんごうけつりぶし さけ しょうゆ しお			
7 (火)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう					826 kcal 29.9 g 24.9 g 2.7 g 127.1 g	カレーは、毎月登場する人気メニューです。今月は、豚肉を使ったポークカレーです。	
	-	ごはん				☆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 しょうが にんにく	じゃがいも カレールー	こめあぶら			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	ウイナーとコーンのソテー	ウイナー			コーン えだまめ		こめあぶら			しお こしょう しょうゆ
8 (水)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう					773 kcal 31.2 g 27.3 g 3.1 g 106.8 g	ポテトのチーズマヨネーズカップ焼きは、給食センターで一つずつ具をのせてオーブンで焼きました。	
	-	パン				☆パン					
	②	ポテトのチーズマヨネーズカップ焼き	☆まぐるあぶらづけ	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	野菜スープ	とりにく		にんじん	たまねぎ ★キャベツ					こんごうけつりぶし しょうゆ しお こしょう パイオン しろワイン
③	オレンジ				オレンジ						
9 (木)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう					708 kcal 31.8 g 18.4 g 2.4 g 107.9 g	今が旬の鰹は鉄分が多く、成長期のみなさんにおすすめの魚です。よくかんで食べましょう。	
	-	う宮米(きぬむすめ)				★ごはん					
	②	鰹の甘酢和え	☆かつおでんぶん つき		にんじん ★はねぎ	たまねぎ しょうが	さとう	だいたい あぶら ごまあぶら ごま			しょうゆ こしょう す
	③	塩もみ野菜				★キャベツ きゅうり					しお
①	大根と豆腐のみそ汁	☆とうふ みそ	わかめ		だいこん ★ねぶかねぎ えのきたけ			いりこ			
10 (金)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう					726 kcal 30.3 g 18.3 g 2.8 g 113.2 g	今日の鯖フライは味がついているのでソースはつけていません。	
	-	ごはん				☆ごはん					
	②	鯖フライ	さけフライ					だいたい			あぶら
	③	ひじきと大豆の煮物	だいたい あぶらあげ	ひじき	にんじん さやいんげん	こんにゃく	さとう	こめあぶら			しょうゆ
①	沢煮椀	☆ぶたにく		にんじん ★こまつな	だいこん ★ごぼう たけのこ しいたけ			だしこんぶ かつおぶし みりん さけ しお しょうゆ			
13 (月)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう					761 kcal 41.0 g 24.9 g 3.5 g 98.7 g	ミネストローネは主にトマトを使ったイタリアの野菜スープです。日本でいうみそ汁のようなものです。	
	-	黒糖食パン				☆こくとうパン					
	②	鶏肉の香草焼き	とりにく		バジル	にんにく		オリーブオイル			しろワイン しお こしょう
	③	ブロッコリーとチーズのサラダ		チーズ	ブロッコリー	きゅうり コーン	さとう	こめあぶら			しお す こしょう
①	ミネストローネ	☆ぶたにく だいたい		にんじん トマト	たまねぎ にんにく ★セロリ ★キャベツ	さとう	オリーブオイル	しお こしょう パイオン しろワイン ケチャップ			
14 (火)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう					745 kcal 32.5 g 19.5 g 2.8 g 111.3 g	給食のマーボー豆腐は辛いのが苦手な人も食べやすいように辛さを控えめにしています。	
	-	麦ごはん				☆むぎごはん					
	①	マーボ豆腐	☆ぶたにく みそ ☆とうふ		★はねぎ	たけのこ にんにく しょうが きくらげ	さとう でんぶん	こめあぶら ごまあぶら			さけ テンメンジャン しょうゆ トウバンジャン ケイトンタン
	②	餃子(1人2個)	ぎょうざ								
③	きゅうりとチンゲンサイの和え物			チンゲンサイ にんじん	きゅうり	さとう	ごまあぶら	しお しょうゆ す			
15 (水)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう					684 kcal 32.4 g 18.1 g 3.0 g 101.3 g	豚肉を、沢山の野菜とごまみそで炒めました。主菜と副菜を兼ねている料理です。	
	-	ごはん				☆ごはん					
	②	豚肉のごまみそ炒め	☆ぶたにく あかみそ		あかピーマン きピーマン	しょうが にんにく たけのこ えだまめ ★キャベツ	さとう でんぶん	こめあぶら ごま			しお こしょう さけ しょうゆ ウスターソース
	①	かきたま汁	★たまご		にんじん ★こまつな	えのきたけ	でんぶん				だしこんぶ こんごうけつりぶし しょうゆ さけ しお
16 (木)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう					776 kcal 34.4 g 30.0 g 4.1 g 96.8 g	人気メニューの揚げパンが登場します。パンが普段のものより小さいため、うどんもついています。	
	-	パン				☆パン					
	②	減量揚げパン					☆パン さとう	だいたい			あぶら
	①	煮込みうどん	とりにく あぶらあげ		にんじん ★はねぎ	ごぼう だいこん しいたけ しめじ	うどん				こんごうけつりぶし しょうゆ しお みりん
③	野菜のおかか和え	かつおけつりぶし		★こまつな	☆もやし	さとう		しお しょうゆ			
-	チーズ		チーズ								
17 (金)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう					731 kcal 27.5 g 21.6 g 3.2 g 112.0 g	ハヤシライス、人気メニューの一つです。お肉や野菜を炒めてから、じっくりと煮込んで作ります。	
	-	麦ごはん				☆むぎごはん					
	①	ハヤシライスの具	☆ぶたにく		にんじん トマト パセリ	にんにく しょうが たまねぎ マッシュルーム	ハヤシルウ	こめあぶら			しお こしょう あかワイン パイオン ちゅうのうソース デミグラスソース
③	カラフルサラダ			あかピーマン	きゅうり キャベツ コーン			イタドレッシング しお			

ふるさと給食の日

第三日曜日「食卓の日」

★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: かつお しんじゃがいも アスパラガス ごぼう セロリ たまねぎ おちゃ

🍀 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				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				
		たんぱく質		無機質		ビタミンC 食物繊維		炭水化物		脂質				
20 (月)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう								777 kcal 31.7 g 30.3 g 2.4 g 97.9 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	🍷の塩焼き	しおそば											
	③	小松菜のごま和え			★こまつな にんじん	☆もやし		さとう	ごま	しお	しょうゆ			
21 (火)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう								821 kcal 35.3 g 30.5 g 2.9 g 110.5 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 ぐん伸びていきま す。	
	-	パン					☆パン							
	①	コーンシチュー	とりにく	★ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ	コーン	じゃがいも ごむぎこ	こめあぶら バター	しお	こしょう			パイオン しろワイン
	③	ベーコンとアスパラガスのソテー	ベーコン			アスパラガス	たまねぎ		こめあぶら	しょうゆ	しお			こしょう
23 (木)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう								736 kcal 34.6 g 21.8 g 2.2 g 106.6 g	新茶の季節になりま した。今日は富士宮 産のお茶を衣に入れ た鶏肉のお茶フリッ ターです。 	
	-	う宮米(富士宮産コシヒカリ)					★ごはん							
	②	鶏肉のお茶フリッター	とりにく	★たまご		★ちゃ	にんにく	こむぎこ でんぶん	だいたすあぶら	さけ	しお			
	③	即席漬け				★キャベツ たくあん	きゅうり							しお
24 (金)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう								735 kcal 24.9 g 20.6 g 2.1 g 120.7 g	宮つ子オリジナル朝 食コンクールの特別 賞を受賞した「洋風 じゃがべー」が再登 場。ご飯に合うおか ずです。	
	-	ごはん					☆ごはん							
	①	洋風じゃがべー	ベーコン あげボール		★はねぎ にんじん	たまねぎ	しらたき	じゃがいも さとう	バター	さけ	しょうゆ			
	③	わかめとツナのマヨネーズ和え	☆まぐろあぶらづけ	わかめ	ほうれんそう	★キャベツ			マヨネーズ	しょうゆ	しお			
27 (月)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう								729 kcal 34.0 g 24.2 g 3.1 g 101.3 g	新ごぼうがおいしい 季節となりました。香 りと歯ごたえを味わ いましょう。	
	-	うどん					☆うどん							
	②	いか天ぷら	いかてんぷら						だいたすあぶら					
	③	ごぼうのごまドレッシング和え			にんじん	★ごぼう	きゅうり		ごまドレッシング	す	しお			
28 (火)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう								672 kcal 28.4 g 17.2 g 3.1 g 106.9 g	梅煮にすることで、 魚のくさみがなくな り、さっぱりと食べ ることができます。	
	-	ごはん					☆ごはん							
	②	こんにやくの炒り煮	☆ぶたにく	ひじき	にんじん いんげん	こんにやく	ごぼう	さとう	こめあぶら ごま こめあぶら	しょうゆ	みりん			
	①	けんちん汁	☆とうふ あぶらあげ		★こまつな	☆だいこん	ごぼう こんにやく	じゃがいも	こめあぶら	こんごうけずりぶし さけ	しお			しょうゆ
29 (水)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう								798 kcal 36.7 g 21.9 g 3.3 g 118.5 g	高野豆腐にはたんぱ く質や鉄、カルシウ ムが豊富なので成長 期の皆さんに積極的 に食べてほしい食材 です。	
	-	麦ごはん					ごはん							
	①	高野豆腐と野菜の煮物	とりにく	ちくわ こうやどうふ		にんじん さやいんげん	こんにやく しいたけ	じゃがいも さとう	こんごうけずりぶし しょうゆ	さけ				
	②	肉団子の甘酢あんかけ(1人3個)	にくだんご					さとう	でんぶん	さけ	しょうゆ			す
30 (木)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう								744 kcal 32.2 g 20.4 g 2.5 g 112.8 g	給食では、焼きそば を食缶に入れて運ぶ 際に麺が蒸され、給 食ならではの食感に なります。	
	-	減量パン					☆パン							
	②	富士宮焼きそば	☆ぶたにく			★キャベツ		やきそばめん	こめあぶら にくかす	さけ	ちゅうのうソース ウスターソース あおさいりいわしこ			
	①	鶏肉とららのスープ	とりにく		にら にんじん	たまねぎ えのきたけ		でんぶん	こんごうけずりぶし さけ	パイオン	しお			こしょう
31 (金)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう								713 kcal 28.6 g 22.0 g 3.3 g 104.2 g	鶏と卵のそぼろは、 深皿によそったご飯 にかけて食べましょ う。	
	-	しょうゆごはん					☆しょうゆごはん							
	②	鶏と玉子のそぼろ	とりにく たまごそぼろ				しょうが	さとう	こめあぶら	さけ	しょうゆ			
	③	五色和え	ハム	ひじき	こまつな にんじん	もやし		さとう	こめあぶら ごまあぶら	しお	しょうゆ			す

食育パズル

ヒントを見て縦に言葉を入れましょう。
太枠の中に言葉があらわれます。

①

②

③

④

⑤



春と秋に 旬がある!? かつお

- 朝のあいさつ。
- 田んぼで〇〇
- 野菜を売って
- 雨が降ったら
- 夜空にさく花。

かつおは、春から初夏にかけて三陸沖まで北上し、秋から南下します。季節によって味わいが変わり、春頃の「初かつお」はたたきに、秋頃の「戻りがつお」は刺身がおすすです。



★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。