

令和4年度 4月分学校給食献立予定表

新入生が食べやすい献立を多く取り入れていきます。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 ※

富士宮市立学校給食センター
TEL: 0544-59-2131



給食配膳例、食缶番号を必ず確認してから配膳しましょう。

| 日曜日 | 食缶番号 | こんだてめい | はたらき | | | | ちょうみりょう・そのた | エネルギーたんぱく質しよくえん | 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 | むぎしつ | カロテン | ビタミンC 食物せんい | | | | たんすいかぶつ | しつ |
| 8 (金) | - | ぎゅうにゅう | ★ぎゅうにゅう | | 富士宮の おいしい牛乳です。 | | ☆ごはん | 582 kcal 25.5 g 15.9 g 2.6 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 | | | | |
| | ② | とりにくのてりやき | とりにく | ★にんじん さやいんげん | ごぼう こんにやく | さとう | こめあぶら | | | しょうゆ みりん さけ | |
| | ③ | きんぴらごぼう | さつまあげ | ★はねぎ | ★だいこん しめじ | さとう | こめあぶら | | | しょうゆ | |
| 11 (月) | - | ぎゅうにゅう | ★ぎゅうにゅう | | 旬の食材 新じゃが芋 | | ☆ごはん | 654 kcal 31.9 g 14.2 g 2.9 g | 春は新じゃがの季節です。とれたてのじゃがいもです。今しか食べられない味を味わいましょう。 | | |
| | - | ごはん | | | | | ☆ごはん | | | | |
| | ① | しんじゃがいものうまに | ☆ぶたにく あげボール | ★にんじん | たまねぎ しらたき グリーンピース しょうが | じゃがいも さとう | こめあぶら | | | しょうゆ さけ みりん | |
| | ② | さけのしおやき | しおざけ | 骨に注意しましょう。 | | | | | | | |
| 12 (火) | - | ぎゅうにゅう | ★ぎゅうにゅう | | 旬の食材 キャベツ | | ☆パン | 610 kcal 26.5 g 23.3 g 2.5 g | 今日の和え物のドレッシングは手づくりです。野菜をおいしく食べてもらう味付けにしました。 | | |
| | - | パン | | | | | ☆パン | | | | |
| | ② | けんないさんえびいもコロッケ | | ★キャベツ | きゅうり コーン | さとう | こめあぶら | | | しお す こしょう | |
| | ③ | やさいとソナのドレッシングあえ | まぐるあぶらづけ | ★にんじん | ★キャベツ たまねぎ | | | | | こんごうけずりぶし パイオン しろワイン しお こしょう | |
| 13 (水) | - | ぎゅうにゅう | ★ぎゅうにゅう | | 旬の食材 にんじん | | ☆ごはん | 593 kcal 27.4 g 14.6 g 3.1 g | 給食の量は、みなさんの身長から計算して決められています。みなさんの成長にあわせた栄養や食品がとれるようになっていきます。 | | |
| | - | ごはん | | | | | ☆ごはん | | | | |
| | ② | ぶたにくのしょうがやき | ☆ぶたにく | ★にんじん | しょうが ★キャベツ もやし | さとう | しょうゆ さけ みりん | | | | |
| | ③ | やさいのわふうサラダ | ★にんじん | ★キャベツ もやし | たまねぎ ★だいこん | じゃがいも | わふうドレッシング | | | しお | |
| 14 (木) | - | ぎゅうにゅう | ★ぎゅうにゅう | | お祝い献立 | | ☆ごはん | 582 kcal 23.3 g 15.5 g 2.0 g | 入学・進級おめでとうございます。お祝いにデザートをつけました。みんなで楽しくいただきます。 | | |
| | - | ごはん(きぬむすめ) | 骨に注意しましょう。 | | | | ☆ごはん | | | | |
| | ② | さわらのごまみそだれかけ | さわら みそ | ★ごまつな ★にんじん | ★キャベツ | さとう | ごま みりん さけ | | | | |
| | ③ | キャベツとちくわのあえもの | ちくわ | ★にんじん | ★キャベツ | | | | | しお しょうゆ | |
| 15 (金) | - | ぎゅうにゅう | ★ぎゅうにゅう | | 旬の食材 セロリ | | ☆パン | 598 kcal 26 g 23.4 g 3.1 g | 給食の前には、手を洗いましたか。手洗いの目安は30秒です。パンの日は、パンを直接手にもって食べるので、しっかり手を洗いましょう。 | | |
| | - | パン | | | | | ☆パン | | | | |
| | ② | ホキフライ | ホキフライ | ★にんじん トマト | コーン えだまめ | さとう | だいちあぶら | | | しょうゆ さけ しお こしょう | |
| | ③ | ウインナーとコーンのソテー | ウインナー | ★にんじん パセリ | ★セロリ たまねぎ にんにく | じゃがいも | こめあぶら | | | しお こしょう しょうゆ | |
| 18 (月) | - | ぎゅうにゅう | ★ぎゅうにゅう | | 4月17日は「食卓の日」 家族で食卓を囲みましょう。 | | ☆ごはん | 656 kcal 25.2 g 22.2 g 2.1 g | 揚げた鶏肉とレバーを甘辛いたれで和えました。食べやすくご飯にあう味つけです。 | | |
| | - | ごはん | | | | | ☆ごはん | | | | |
| | ② | とりにくとレバーのあげに | とりにく とりレバー でんぶんつき | ★にんじん ★ごまつな | ★たけのこ ごぼう しいたけ だいこん | こむぎ でんぶん さとう | だいちあぶら ごまあぶら | | | しょうゆ さけ しお こしょう | |
| | ① | さわにわん | ☆ぶたにく | ★にんじん ★ごまつな | ★たけのこ ごぼう しいたけ だいこん | | | | | しょうゆ だしこんぶ さけ みりん しお | |
| 19 (火) | - | ぎゅうにゅう | ★ぎゅうにゅう | | 旬の食材 アスパラガス | | ☆ごはん | 650 kcal 23.8 g 17.7 g 2.0 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きます。 | | |
| | - | ごはん | | | | | ☆ごはん | | | | |
| | ① | ボーケカレー | ☆ぶたにく | スキムミルク | ★にんじん トマト | にんにく しょうが たまねぎ | じゃがいも カレールー | | | こめあぶら | あかワイン しお こしょう チャツネ ちゅうのうソース カレーこ |
| | ③ | きゅうりとアスパラのサラダ | ★にんじん | 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 |
| 20 (水) | - | ぎゅうにゅう | ★ぎゅうにゅう | | 旬の食材 セロリ | | ☆パン | 530 kcal 28.5 g 17.5 g 2.8 g | ブロッコリーはキャベツの仲間ですが葉ではなくつぼみを食べます。ゆでてもビタミンが失われるのが少ない野菜です。 | | |
| | - | パン | | | | | ☆パン | | | | |
| | ② | ぶたにくのソースに | ☆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 | | | こしょう ちゅうのうソース トマトケチャップ あかワイン しお | |
| | ③ | ゆでブロッコリー | ブロッコリー | ★にんじん | ★たまねぎ ★セロリ ★キャベツ | | | | | しお | |
| 21 (木) | - | ぎゅうにゅう | ★ぎゅうにゅう | | 旬の食材 たけのこ | | ☆ごはん | 596 kcal 24.0 g 16.3 g 2.5 g | 富士宮産のたけのこは、栄養たっぷりの竹林で育ち、あくが少なく貴重な食材です。今が旬です。 | | |
| | - | ごはん(うみや〜こめ) | | | | | ☆ごはん | | | | |
| | ③ | あつやきたまご | ★あつやきたまご | ★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 | | | | |
| | ② | たけのこのおかか | ★あつやきたまご | ★にんじん | ★たけのこ こんにやく | じゃがいも | いりこ | | | | |



☆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。

令和4年度 4月分学校給食献立予定表

新入生が食べやすい献立を多く取り入れていきます。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 ※

富士宮市立学校給食センター
TEL: 0544-59-2131



給食配膳例、食缶番号を必ず確認してから配膳しましょう。

| 日曜日 | 食缶番号 | こんだてめい | はたらき | | | | | ちょうみりょう・そのた | エネルギーたんぱく質しよんしよん | 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 | むぎしつ | カロテン | ビタミンC 食物せんい | たんすいかぶつ | | | | しつ | |
| (金) | - | ぎゆうにゆう | | ★ぎゆうにゆう | | | | | | 566 kcal 17.5 g 18.4 g 2.2 g | 大麦を入れた麦ご飯は、食物繊維を手軽に摂取することができます。 | |
| | - | むぎごはん | | | | | ☆むぎごはん | | | | | |
| | ② | はるまき | はるまき | | | | | だいちあぶら | | | | |
| | ③ | はるさめサラダ | ハム | | ☆にんじん | きゅうり もやし | はるさめ さとう | ごまあぶら | しお しょうゆ す | | | |
| | ① | わかめスープ | | わかめ | | ★ねぶかねぎ コーン えのきだけ | | | こんごうけずりぶし しょうゆ さけ ガラスープ こしょう しお | | | |
| (月) | - | ぎゆうにゆう | | ★ぎゆうにゆう | | | | | | 576 kcal 28.8 g 18.8 g 2.1 g | ミネストローネは、イタリアのスープです。材料に決まりはありません。野菜は生より汁ものにする事でたくさん食べることができます。 | |
| | - | パン | | 骨に注意しましょう。 | | | | ☆パン | | | | |
| | ② | たらのチーズマヨネーズカップやき | たら | チーズ | パセリ | マッシュルーム たまねぎ | | | マヨネーズ | | | しお こしょう しょうゆ |
| | ③ | フルーツミックス | | | 旬の食材 セロリ | ミックスフルーツ | カクテルゼリー | | | | | |
| | ① | ミネストローネ | ☆とりにく | | トマト | ☆セロリ にんにく たまねぎ ★キャベツ | じゃがいも さとう | | こんごうけずりぶし プイオン しるワイン しお こしょう | | | |
| (火) | - | ぎゆうにゆう | | ★ぎゆうにゆう | | | | | | 659 kcal 28.6 g 20.1 g 2.2 g | いわしのすり身から作った黒はんぺんは骨まで丸ごと食べられる優れた食品です。300年以上の伝統をもつ静岡県の郷土食です。 | |
| | - | ごはん(きぬむすめ) | | | | | | ★ごはん | | | | |
| | ① | ぶたたまごとじ | ☆ぶたにく ☆たまご | | ☆はねぎ | たまねぎ しめじ 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 | くろはんぺんのおちやフライ | ☆くろはんぺんの フライ | | | | | | だいちあぶら | | | |
| | 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 | | | |
| (水) | - | ぎゆうにゆう | | ★ぎゆうにゆう | | | | | | 623 kcal 27.0 g 21.3 g 1.8 g | ご飯は左、汁物は右、おかずは真ん中。毎日正しく食器を並べていますか。 | |
| | - | ごはん | | 骨に注意しましょう。 | | 旬の食材 にんじん | | ☆ごはん | | | | |
| | ② | さばのしおやき | しおさば | | | | | | | | | |
| | ③ | きりぼしだいごんのにも | ☆あぶらあげ | | ★にんじん | きりぼしだいごん しいたけ | さとう | こめあぶら | さけ しょうゆ | | | |
| | ① | のっぺいじ | ☆とりにく | | ★にんじん | しめじ ★ねぶかねぎ | さといも でんぶ | | こんごうけずりぶし しょうゆ さけ みりん だしこんぶ しお | | | |
| (木) | - | ぎゆうにゆう | | ★ぎゆうにゆう | | | | | | 614 kcal 29.9 g 21.6 g 3.1 g | バジルは世界中でよく使われているハーブです。ハーブは香りがよく、気持ちをすっきりさせてくれたり、リラックスさせてくれたりします。 | |
| | - | パン | | | | | | ☆パン | | | | |
| | ② | バジルチキン | ☆とりにく | | バジル | にんにく | | オリーブオイル | しお こしょう しるワイン | | | |
| | ③ | フレンチサラダ | | | あかピーマン | きゅうり ★キャベツ | | フレンチ ドレッシング | しお | | | |
| | ① | コーンクリームスープ | ベーコン | スキムミルク | ☆にんじん パセリ | たまねぎ コーン | コーン クリームルウ | こめあぶら なまクリーム | しるワイン プイオン こしょう しお | | | |

ふるさと給食の日

学校給食の7つの目標



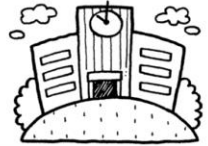
①適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。



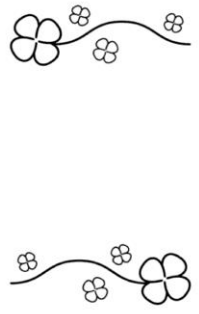
②日常生活における食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営むことができる判断力を培い、及び望ましい食習慣を養うこと。



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。



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。



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。



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。



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。



☆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んざいをしようするよていです。