

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。

B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 | 食缶番号 | 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 たんすい | 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 | むきし | カロテン | ビタミンC 食物せんい | たんすいかぶつ | しつ | | | |
| 12 (水) | - | ぎゅうにゆう | | ★ぎゅうにゆう | | | | | | 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きます。 |
| | - | パン | | | | | ★パン | | | | |
| | ② | ツナコロッケ | | | | | ツナコロッケ | だいたい | | | |
| | 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 | | |
| 13 (木) | - | ぎゅうにゆう | | ★ぎゅうにゆう | | | | | | 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 | | | | 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 | | |
| 14 (金) | - | ぎゅうにゆう | | ★ぎゅうにゆう | | | | | | 607 kcal 33.4 g 14.5 g 3.1 g 91.4 g | みずみずしい新じゃがいもは、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 | しんじやがいもとうまに | ☆ぶたにく あげボール | | にんじん | たまねぎ しょうが グリーンピース | じゃがいも 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◆ | しおさけ | | | | | | | | |
| 17 (月) | - | ぎゅうにゆう | | ★ぎゅうにゆう | | | | | | 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 | | | | | | だいたい | | |
| | 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 しょうゆ しょうゆ | | |
| 18 (火) | - | ぎゅうにゆう | | ★ぎゅうにゆう | | | | | | 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。 |
| | - | うみやーこめ(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 さとう | ごま | しょうゆ さけ | | |
| | ③ | こまつなじゃこあえ | | ☆ちりめんほし | ★こまつな | ★キャベツ | | | しお しょうゆ | | |
| 19 (水) | - | ぎゅうにゆう | | ★ぎゅうにゆう | | | | | | 589 kcal 26.1 g 21.1 g 2.2 g 76.9 g | 毎月19日は食育の日 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 | | | | | | | | |
| | 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 | | |

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。</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。

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。

B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・その他 | エネルギー たんぱく質 しじつ しょくえん 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 | しじつ | | | | |
| 20 (木) | - | ぎゅうにゅう | | ★ぎゅうにゅう | | | | | | 648 kcal 28.9 g 28.2 g 2.9 g 75.9 g | 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 | | | | | |
| | ① | かぼちゃのシチュー | とりこ | ★ぎゅうにゅう | 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 こしょう ブイオン しろワイン | | | |
| | 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 | | | |
| ③ | コールスローサラダ | | | | ★キャベツ きゅうり コーン | | コールスロー ドレッシング | しお | | | | |
| 21 (金) | - | ぎゅうにゅう | | ★ぎゅうにゅう | | | | | | 567 kcal 20.4 g 18.0 g 2.0 g 81.9 g | 静岡県産の黒はんぺんに、富士宮のお茶が入った衣をつけて揚げました。 | |
| | - | うみやーこめ(きぬむすめ) | | | | | ★ごはん | | | | | |
| | ② | くろはんぺんのおちやあげ | ★くろはんぺん | | ★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 | | | |
| ① | かきたまじる | ★とうふ ★たまご | わかめ | | たまねぎ えのきたけ | でんぶん | | こんごうけずりぶし だし こんぶ さけ しお しょうゆ | | | | |
| 24 (月) | - | ぎゅうにゅう | | ★ぎゅうにゅう | | | | | | 567 kcal 24.2 g 17.3 g 2.1 g 80.9 g | 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。 | |
| | - | うみやーこめ(富士宮産コシヒカリ) | | | | | ★ごはん | | | | | |
| | 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 | | | |
| ① | みやじる | ★ぶたにく ★とうふ ★みそ ★あぶらあげ | | にんじん ★はねぎ | だいこん | じゃがいも | | いりこ | | | | |
| - | のりかつおふりかけ | | ふりかけ | | | | | | | | | |
| 25 (火) | - | ぎゅうにゅう | | ★ぎゅうにゅう | | | | | | 544 kcal 29.6 g 18.2 g 2.8 g 71.5 g | 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 | | | | | |
| | 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 | しお こしょう ケチャップ ちゅうのうソース あかワイン | | | |
| | ③ | ゆでブロッコリー | | | ブロッコリー | | | | しお | | | |
| ① | ジュリエンスープ | ハム | | 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 さけ しお こしょう | | | | |
| 26 (水) | - | ぎゅうにゅう | | ★ぎゅうにゅう | | | | | | 614 kcal 26.1 g 17.7 g 2.0 g 88.8 g | 揚げた鶏肉とレバーを甘辛いたれて和えました。鉄分たっぷりのメニューです。 | |
| | - | ごはん | | | | | ★ごはん | | | | | |
| | ② | とりこくとレバーのあげ | とりこ 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 | しお こしょう さけ しょうゆ みりん | | | |
| | 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 | | | しょうゆ みりん さけ しお こんごうけずりぶし だし こんぶ | | | |
| ③ | きよみオレンジ | | | | きよみオレンジ | | | | | | | |
| 27 (木) | - | ぎゅうにゅう | | ★ぎゅうにゅう | | | | | | 622 kcal 25.5 g 21.5 g 2.8 g 84.8 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あります。ぜひ家でも試してみてください。 | |
| | - | むぎごはん | | | | | ★むぎごはん | | | | | |
| | 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 カレールー | 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 | かいそうサラダ | | わかめ | | きゅうり コーン | | | しお ノンオイルあおじもドレッシング | | | |
| - | かたぬきチーズ | | チーズ | | | | | | | | | |
| 28 (金) | - | ぎゅうにゅう | | ★ぎゅうにゅう | | | | | | 544 kcal 29.6 g 18.2 g 2.8 g 71.5 g | 給食の主食は、成長期に必要な栄養を計算して量を決めています。しっかり食べましょう。 | |
| | - | わかめごはん | | | | | ★わかめごはん | | | | | |
| | ② | しのだに | しのだに | | | | | | | | | |
| | ③ | かおりあえ | | | あおしそ | ★キャベツ きゅうり | | | しお | | | |
| ① | じゃがいもとだいこんのみそじる | ★ぶたにく みそ | | ★はねぎ | だいこん えのきたけ | じゃがいも | | いりこ | | | | |

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、しょ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、サイ ね、キリン は、シマウマ は、ソウ や、ネズミ き、パンダ や

ヒント① 背の高い順にならべよう!

→

②

キリン よ、リクガメ ん、ライオン す、ソウ い、チーター ぼ、ヒト え、ネコ ら、う

ヒント② 足のはやい順にならべよう!

→

★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ょくざいをしようするよいです。