

※ 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

富士宮市立学校給食センター  
TEL: 0544-59-2131



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

日曜日	食番番号	こんだてめい	はたらき				ちようみりよう・そのた	エネルギーたんぱく質しつしよ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
2 (月)	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう					596 kcal 27.1g 19.6g 2.2g 83.5g 菜の花を食べやすく ごま和えにしました。 旬の味を楽しませ 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				
3 (火)	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう				866 kcal 24.3g 13.5g 2.0g 89.8g 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まの	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				
4 (水)	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう				578 kcal 31.0g 16.2g 2.1g 76.8g 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					
	②	ふじのみややきそば	★ぶたにく	あおさのりりり いわしこ		★キャベツ	やきそばめん あぶら にくかす		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		こんごうけずりふし しろワイン しお こしょう		
5 (木)	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう				642 kcal 27.3g 19.0g 2.1g 97.2g 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		こんごうけずりふし さけ しょうゆ		
	③	あつやきたまご	★あつやきたまご								
6 (金)	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう				603 kcal 25.9g 20.4g 1.9g 81.2g 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	さばのにくみそかけ	さばでんぶんつき ★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		
①	せんべいじる	とりにく		★にんじん	ごぼう しめじ ★ねぶかねぎ	せんべい	だしこんぶ さけ みりん こんごうけずりふし しお しょうゆ				

卒業・修了お祝い献立

ふるさと給食の日

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よう。

<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>みんなが健康でいるための [ 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 出ます。</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 食べ物の準備 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よくざい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

富士宮市立学校給食センター  
TEL: 0544-59-2131



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

日曜日	食番 番号	こんだてめい	はたらき					ちょうみりょう・そのた	エネルギー たんぱく質 しじょう 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				しじょう
9 (月)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						646 kcal 28.1 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		
10 (火)	-	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 しょう		
11 (水)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						560 kcal 24.7 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	のさかなのたつたあげ	★にじますのたつた あげ						だいいずあぶら		
12 (木)	-	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 しょう		
13 (金)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						558 kcal 22.5 g 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、油で炒めた米をパ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	のさかなのアーモンドあげ	しるみさかなのアー モンドあげ						だいいずあぶら		
16 (月)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						587 kcal 26.0 g 19.6 g 2.4 g 81.5 g	松風焼きは、調理員さんが肉たねをオーブンの天板にのばして焼いた後、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		
17 (火)	-	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、しらたまだんごが入っています。よく噛んで食べましょう。
	-	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 しょう		
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	人気メニューのピビンパです。具をごはんにの上のせて、混ぜて食べてください。
	-	むぎごはん						★むぎごはん			
	②	ピビンパのぐ(にく、きりほしたいこん)	★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 テンメンジャン		

富士宮の日

第3日曜日は「食卓の日」。家族で食卓を囲みましょう。

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 ところ 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 ところ あさ た たいちよう との  
 み中も早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかりと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。