

※ 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 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 し つ し 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 もとになる食品	
			たんぱくしつ	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)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					<div style="border: 2px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <b>ふるさと給食の日</b> </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			
	②	ふじのみやきそば	★ぶたにく	あおさのりい 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			31.0 g 18.2 g 2.1 g 76.8 g
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 ブイヨ ン しろワイン しお こしょう			
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。 旬の味を楽しませま 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			
①	さわにわん	★ぶたにく		★にんじん	★だいこん ごぼう たけのこ しいたけ ★ねぶかねぎ			だしこんぶ かつおぶし みりん さけ しお しょうゆ			
4 (水)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					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			
	①	とうふとこまつなのすまじる	かまぼこ とうふ		★こまつな	えのきたけ		だしこんぶ かつおぶし さけ みりん しお しょうゆ			
	-	ごましお						ごましお			
-	おいわいいちごゼリー						ゼリー				
5 (木)	-	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	クリーム煮のルウ は、調理員さんが1 時間ほど炒めて作っ てられています。手 作りのルウの美味し 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 こしょう 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 こしょう 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
	③	あつやきたまご	★あつやきたまご								
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>みんなが健康にいるための [ 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 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

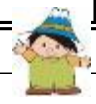
富士宮市立学校給食センター  
TEL: 0544-59-2131



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 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 し 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					
			たんぱくしつ	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	
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	さばでんぷんつき ☆ぶたにく みそ		★はねぎ たまねぎ		さとう	あぶら だいずあぶら	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 カレーこ 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	のさじまのたつたあげ	★にじまのたつた あげ						だいずあぶら			
	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 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	のさしみぞかなのアーモンドあげ	しるみぞかなのアー モンドあげ						だいずあぶら			
	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	でんぷん 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。具をごはんの上のせて、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			
①	わかめスープ	☆とうふ	わかめ			たまねぎ ★ねぶかねぎ			こんごうけずりふし 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



第3日曜日は「食卓の日」。家族で食卓を囲みましょう。

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

しんねんと 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いです。