

※ 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	食卓番号	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			
2 (月)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						卒業・修了お祝い献立 	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。
	-	赤飯					★せきはん				
	③	赤魚のみりん焼き	あかうおのみりんしょうゆづけ								
	②	もやしのツナ和え	まぐろあぶらづけ				★もやし ★きゅうり		しお しょうゆ		
	①	豆腐と小松菜のすまし汁	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		
	-	ごま塩							ごましお		
	-	お祝いちごぜりー							ぜりー		
3 (火)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						ふるさと給食の日 	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。
	-	減量パン						★パン			
	②	富士宮焼きそば	★ぶたにく	★あおさのりいりいわしこ		★キャベツ	やきそばめん	あぶらにわかす	さけ ちゅうのうソース ウスターソース		
4 (水)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						759 kcal 33.2 g 23.3 g 2.7 g 111.7 g	菜の花を食べやすくごま和えにしました。旬の味を楽しみましょう。
	-	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		
5 (木)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						756 kcal 31.0 g 23.4 g 2.1 g 107.7 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	鱈の肉みそかけ	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		
6 (金)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						846 kcal 34.8 g 28.5 g 2.9 g 118.5 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くれています。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煮	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		

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>みんなが健康であるための [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 ※

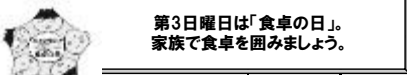
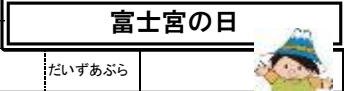
今月の旬の食材: 菜の花 キャベツ ねぶかねぎ セロリ いちご はるみみかん

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						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	無機質	カロテン	ビタミンC 食物繊維	炭水化物	脂質				
9 (月)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							803 kcal 32.5 g 21.7 g 2.5 g 126.9 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	肉じゃが	☆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	厚焼玉子	★あつやきたまご									
②	切り干し大根とツナの和風サラダ	まぐろあぶらづけ			だいこん ☆きゅうり			わふうドレッシング しお				
10 (火)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							707 kcal 29.3 g 27.5 g 2.2 g 108.6 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。
	-	ごはん					☆ごはん					
	②	★紅鯉の童田揚げ★	★にじますのたつた あげ						だいずあぶら			
	③	即席漬け			★キャベツ ☆きゅうり			ごま	しお			
①	宮汁	★ぶたにく ☆とうふ、みそ		☆にんじん ★はねぎ	☆だいこん こんにやく	じゃがいも		いりこ				
11 (水)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							848 kcal 35.8 g 27.5 g 2.9 g 119.1 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焼き	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 パイオン しお こしょう			
③	はるみみかん				☆はるみみかん							
-	いちごとりんごのミックスジャム						ジャム					
12 (木)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							773 kcal 29.4 g 17.6 g 2.4 g 130.7 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ょう。
	-	麦ごはん					☆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 チャツネ ちゅうのうソース			
	③	海藻サラダ		かいそう		☆きゅうり コーン			しお あおじそドレッシング			
13 (金)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							731 kcal 30.5 g 22.3 g 2.7 g 108.0 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	松風焼き	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			
	③	ひじきの煮物	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			
①	豆乳入りみそ汁	あぶらあげ ☆とうふ、みそ とうにゅう		☆にんじん ★はねぎ	☆だいこん しめじ			いりこ				
16 (月)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							807 kcal 32.0 g 20.3 g 2.1 g 130.5 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。
	-	ソフト麺					☆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	オリブオイル あぶら バター	あかワイン しお こしょう パイオン ケチャップ ウスターソース			
	②	フルーツポンチ				パイン みかん	さとう ゼリー しらたまだんご		あおじそドレッシング			
17 (火)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							706 kcal 26.9 g 19.6 g 3.8 g 113.0 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	★白身魚のアーモンド揚げ★	しろみぎかなのアー モンドあげ						だいずあぶら			
	③	茹でブロッコリー			ブロッコリー				しお			
①	ポトフ	ウインナー		☆にんじん	たまねぎ ☆だいこん ★キャベツ	じゃがいも		こんごうけずりぶし パイオン しお こしょう しょうゆ				
18 (水)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							721 kcal 30.2 g 21.1 g 2.5 g 107.2 g	人気メニューのからあげです。身がジューシーになるように、調理員さんがひとつひとつ丁寧に衣を付けています。
	-	ごはん					☆ごはん					
	②	鶏肉の唐揚げ(2個)	とりにく			しょうが にんにく	でんぶん	だいずあぶら	さけ しょうゆ			
	③	野菜の塩昆布和え		しおこんぶ		★キャベツ ☆きゅうり		ごま	しお			
①	かきたま汁	とうふ ★たまご		☆にんじん ★はねぎ	えのきたけ	でんぶん		だしこんぶ さけ しお こんごうけずりぶし しょうゆ				



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

新年度が始まると、環境が変わり、心と体に負担がかりやすくなります。春休み中も早寝・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。