

令和 5 年度 4 月分学校給食献立予定表

※ 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 ※

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

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	食番号	こんだてめい	はたらき					ちようみりよう・そた	エネルギー たんぱく質 しじょう 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	たんすいかぶつ	しじょう			
(水)	12	- ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						学校給食では、和食献立を多く取り入れていきます。「和食」は健康にい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	とりにくのでりやき	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		
	④	だいこんのみそしる	★とうふ みそ	★はねぎ	だいこん しめじ			いりこ		
(木)	13	- ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						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 しょうが グリンピース	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 🍷	しおざけ							
	③	やさいのしおこんがあげ		しおこんが	★キャベツ ★もやし		ごま	しお		
(金)	14	- ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						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	だいずあぶら		
	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		
	④	はるキャベツのスープ	とりにく	にんじん	たまねぎ ★キャベツ			こんごうけずりぶし ブイヨン しお こしょう しるワイン		
(月)	17	- ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						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	でんぶん さとう	ごま	しょうゆ さけ		
	③	こまつなじゃこあえ		★ちりめんぼし	★こまつな	★キャベツ		しお しょうゆ		
	④	すましじる	とうふ かまぼこ	わかめ	みずな	★たけのこ えのきたけ		だしこんが かつおぶし さけ みりん しお しょうゆ		
(火)	18	- ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						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に							
	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		
	④	とんじる	★ぶたにく ★とうふ みそ あぶらあげ	にんじん	ごぼう だいこん こんにやく しめじ ねぶかねぎ	じゃがいも		いりこ		
(水)	19	- ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						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					だいずあぶら		
	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 こしょう しょうゆ		
	④	やさいスープ	とりにく	にんじん	セロリ たまねぎ ★キャベツ			こんごうけずりぶし ブイヨン しお こしょう しょうゆ しるワイン		
		- ちゅうのうソース						ちゅうのうソース		



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くざいをしようするよていです。