

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・そのた	エネルギー たんぱくし 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	ししつ				
(木)	20	ぎゆうにゆう うみゃーこめ(きぬむすめ) くろはんぺんのおちやあげ こまつなのごまあえ かきたまじる	1・2年生：1まい その他：2まい ★ぎゆうにゆう ★くろはんぺん ★おちやは ★こまつな にんじん ★キャベツ ★とうふ ★たまご					★ごはん ★こむぎこ だいずあぶら しお さとう ごま しお しょうゆ こんごうけずりぶし だしこんが さけ しお しょうゆ	ふるさと給食の日 	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。	
	21	ぎゆうにゆう うみゃーこめ(富士宮産コシヒカリ) あつやきたまご たけのこのおかか みやじる のりかつおふりかけ		★ぎゆうにゆう ★あつやきたまご ★かつおぶし ★ぶたにく ★とうふ みそあぶらあげ ふりかけ				★ごはん ★こむぎこ にんじん たけのこ こんにやく にんじん ★はねぎ だいこん じゃがいも いりこ	富士宮の日 	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。	
	ふれあい通学区会のため											
	(火)	25	ぎゆうにゆう ごはん とりにくとレバーのあげ さわにわん きよみオレンジ		★ぎゆうにゆう ★とりにく とりレバー でんぶんつき ★ぶたにく ★ぶたにく ★きよみオレンジ				★ごはん ★こむぎこ でんぶん さとう だいずあぶら ごまあぶら しお しょうゆ さけ しょうゆ みりん さけ しお こんごうけずりぶし だしこんが		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で和えました。鉄分たっぷりのメニューです。
		26	ぎゆうにゆう むぎごはん ポークカレー かいそうサラダ かたぬきチーズ		★ぎゆうにゆう ★むぎごはん ★ぶたにく スキムミルク にんじん トマト わかめ チーズ				★むぎごはん ★こむぎこ たまねぎ にんにく しょうが じゃがいも カレールウ こめあぶら しお しょうゆ カレーこ あかワイン チャツネ ちゅうのうソース しお ノンオイルあおじそドレッシング		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います。ぜひ家でも試してみてください。
27		ぎゆうにゆう りんごチップパン ぶたにくのソース ゆでブロッコリー ジュリエンスープ		★ぎゆうにゆう ★りんごチップパン ★ぶたにく あおピーマン トマト ブロッコリー ハム				★りんごチップパン ★こむぎこ さとう でんぶん こめあぶら しお しょうゆ ケチャップ ちゅうのうソース あかワイン しお こんごうけずりぶし ブイオン さけ しお しょうゆ		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。	
28		ぎゆうにゆう むぎごはん チンジャオロースー わかめスープ		★ぎゆうにゆう ★むぎごはん ★ぶたにく あおピーマン あかピーマン とうふ わかめ				★むぎごはん ★こむぎこ さとう でんぶん こめあぶら ごまあぶら さけ しょうゆ オイスターソース こんごうけずりぶし さけ がらスープ しお しょうゆ		543 kcal 26.0 g 14.1 g 2.5 g 80.0 g	中華の人気料理チンジャオロースーは、材料をすべて細切りにするのがポイントです。	

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ばんにならべると、しよくじやせいかつにかんけいすることばになります。
さいしよ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、ゾウ、ネズミ き、パンダ や

ヒント① 昔の高い順にならべよう！

② キリン よ、リクガメ、ライオン す、ゾウ、チーター、ヒト、ネコ い、ば、え、ら、う

ヒント② おし、足のはやい順にならべよう！

ナマケモノ

(とくべ) (漢字) ちようふくしんじやい (ふくふく) (ふくふく) (ふくふく) (ふくふく) (ふくふく)

★マークはしよくおかけんないさん、★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。