令和　6　年度　　4　月分学校給食献立予定表

入学・進級の季節です。新入生でも食べやすい料理や味付けを意識しました。また、春らしい彩りの良い献立にしました。

Aコース

※ 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：さわら　わかめ　セロリ　にんじん　たけのこ　キャベツ　アスパラ

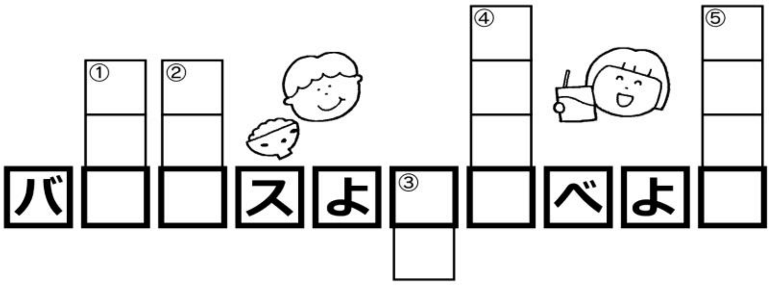
富士宮市立学校給食センター
TEL：0544-59-2131

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	食缶番号	こんだてめい	はたらき おもに体をつくるもとになる食品 たんぱくしつ	むきしつ	おもに体の調子を整えるもとになる食品 カロテン	ビタミンC 食物せんい	おもにエネルギーのもとになる食品 たんすいかぶつ	ししつ	ちょうみりょう・そのた	エネルギー たんぱくしつ ししつ しょくえん たんすいかぶつ	みなさんへのひとこと
10（水）	–	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						607 kcal 31.2 g 21.9 g 2.6 g 79.3 g	野菜スープには、削り節からとっただしも使っています。ブイヨンと合わせ、味に深みを出しています。
	–	パン					☆パン				
	②	ハンバーグケチャップソースかけ	ハンバーグ				さとう		ケチャップ　ウスターソース　あかワイン		
	③	コーンポテト	ベーコン		パセリ	コーン	じゃがいも	こめあぶら	しお　こしょう		
	①	やさいスープ	とりにく		にんじん ★こまつな	たまねぎ ★キャベツ			こんごうけずりぶし　しろワイン　ブイヨン　しお　こしょう　しょうゆ		
11（木）	–	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						544 kcal 25.3 g 13.6 g 2.5 g 83.8 g	学校給食では、和食献立を多く取り入れています。「和食」は健康に良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	とりにくのてりやき	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　こんにゃく	さとう	こめあぶら	しょうゆ		
	①	だいこんとあつあげのみそしる	あつあげ　みそ		★はねぎ	だいこん　しめじ			いりこ		
12（金）	–	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						620 kcal 27.1 g 20.2 g 1.9 g 89.2 g	春は新じゃがいもの季節です。みずみずしく、今の時期しか味わえない旬のおいしさです。
	–	ごはん					☆ごはん				
	①	しんじゃがいものうまに	☆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	***さばのしおやき***	しおさば								
	③	やさいのしおこんぶあえ		しおこんぶ		★キャベツ ☆もやし		ごま	しお		
15（月）	–	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						548 kcal 19.4 g 25.5 g 2.4 g 65.9 g	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。
	–	こくとうパン					☆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		
	①	はるキャベツのスープ	ウインナー		☆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　しろワイン		
16（火） **お祝い献立**	–	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						588 kcal 24.0 g 18.4 g 2.1 g 85.7 g	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。
	–	ごはん					☆ごはん				
	②	まつかぜやき	とりにく　みそ			たまねぎ　しょうが	でんぷん さとう	ごま	しょうゆ　さけ		
	③	キャベツのゆかりあえ			しそ	★キャベツ ☆きゅうり			しお		
	①	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			だしこんぶ　かつおぶし　さけ　みりん　しお　しょうゆ		
	–	おいわいいちごゼリー					おいわいいちごゼリー				
17（水）	–	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						576 kcal 26.3 g 16.7 g 2.6 g 81.1 g	給食の麻婆豆腐は、食べやすいように、辛さを控えてつくっています。タケノコの食感がポイントです。
	–	ごはん					☆ごはん				
	①	マーボーどうふ	☆ぶたにく ☆とうふ みそ			たけのこ　きくらげ にんにく　しょうが ★ねぶかねぎ	さとう でんぷん	こめあぶら ごまあぶら	さけ　テンメンジャン　トウバンジャン　しょうゆ　ケイトンタン		
	③	バンサンスー	ハム		☆にんじん	☆もやし　☆きゅうり	はるさめ　さとう	ごまあぶら ごま	す　しょうゆ　しお		
18（木）	–	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						583 kcal 29.9 g 20.5 g 2.4 g 74.8 g	魚のメニューは骨に気を付けてよくかんで食べましょう。マークをつけてあります。
	–	パン					☆パン				
	②	***ホキフライ***	ホキフライ					だいずあぶら			
	③	コーンとえだまめのソテー	まぐろあぶらづけ			コーン　えだまめ		こめあぶら	しお　こしょう　しょうゆ		
	①	じゃがいもいりやさいスープ	とりにく		☆にんじん	セロリ　たまねぎ ★キャベツ	じゃがいも		こんごうけずりぶし　ブイヨン　しお　こしょう　しょうゆ　しろワイン		

食育パズル

ヒントを見て縦に言葉を入れましょう。
太枠の中に言葉があらわれます。



① 写真を撮る道具。
② 洋服などに使われる留め具。
③ スニーカー、サンダル、ブーツなどのこと。
④ 食材を包丁で切る時に下に置くもの。
⑤ 遠足の時などに食べるごはん。

☆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ょくざいをしようするよていです。

令和　6　年度　　4　月分学校給食献立予定表

入学・進級の季節です。新入生でも食べやすい料理や味付けを意識しました。また、春らしい彩りの良い献立にしました。

Aコース

※ 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：さわら　わかめ　セロリ　にんじん　たけのこ　キャベツ　アスパラ

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

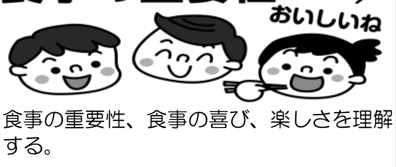
日 曜日	食缶番号	こんだてめい	はたらき おもに体をつくるもとになる食品 たんぱくしつ	むきしつ	おもに体の調子を整えるもとになる食品 カロテン	ビタミンC 食物せんい	おもにエネルギーのもとになる食品 たんすいかぶつ	ししつ	ちょうみりょう・そのた	エネルギー たんぱくしつ ししつ しょくえん たんすいかぶつ	みなさんへのひとこと
19 (金)	–	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						580 kcal 27.0 g 17.7 g 2.0 g 81.7 g	富士宮の日 朝霧でとれた卵を使った厚焼き玉子です。
	–	うみゃーこめ（富士宮産コシヒカリ）					★ごはん				
	②	あつやきたまご	★あつやきたまご								
	③	ごもくまめ	とりにく　だいず		☆にんじん さやいんげん	ごぼう　☆しいたけ こんにゃく	さとう	こめあぶら	しょうゆ　さけ		
	①	みやじる	★ぶたにく ☆とうふ　みそ		☆にんじん ★はねぎ	だいこん たまねぎ			いりこ		
22 (月)	–	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						567 kcal 21.0 g 18.0 g 2.0 g 83.3 g	ふるさと給食の日 静岡県産の黒はんぺんに、富士宮のお茶を使った衣をつけて揚げました。
	–	うみゃーこめ（きぬむすめ）					★ごはん				
	②	くろはんぺんのおちゃあげ（1・2年生：1まい）	☆くろはんぺん		★おちゃのは		☆こむぎこ	だいずあぶら	しお		
	③	こまつなのごまあえ			★こまつな ☆にんじん	★キャベツ	さとう	ごま	しお　しょうゆ		
	①	かきたまじる	☆とうふ ★たまご	わかめ		たまねぎ えのきたけ	でんぷん		こんごうけずりぶし　だしこんぶ さけ　しお　しょうゆ		
23 (火)	–	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						586 kcal 26.8 g 19.5 g 2.4 g 81.8 g	人気メニューのソフト麺です。みなさんのリクエストに応えて、今年度はめんの日を増やせるように計画しました。
	–	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	たまねぎ マッシュルーム にんにく	さとう こむぎこ	オリーブオイル こめあぶら バター	あかワイン　しお　こしょう ブイヨン　ケチャップ ウスターソース		
	③	コールスローサラダ				★キャベツ　コーン		コールスロードレッシング	しお		
24 (水)	–	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						544 kcal 23.2 g 18.1 g 1.6 g 76.7 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。
	–	うみゃーこめ（富士宮産コシヒカリ）					★ごはん				
	②	***きびなごのカリカリフライ（1人2ひ）***		きびなごフライ				だいずあぶら			
	③	たけのことぶたにくのわふういため	★ぶたにく		☆にんじん	★たけのこ こんにゃく	さとう	こめあぶら ごまあぶら ごま	しょうゆ　みりん		
	①	たまねぎとこまつなのみそしる	とうふ　みそ あぶらあげ		★こまつな	たまねぎ			いりこ		
25 (木)	–	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						609 kcal 23.7 g 17.5 g 2.4 g 94.4 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。
	–	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 カレールウ	こめあぶら	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	かいそうサラダ		わかめ		☆きゅうり　コーン			しお ノンオイルあおじそドレッシング		
26 (金)	–	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						550 kcal 25.9 g 15.0 g 2.1 g 81.9 g	魚が苦手という声が届くので、食べやすい味付けを考えてみました。
	–	パン					☆パン				
	②	***たらのピザソースチーズやき***	たら	チーズ	バジル	たまねぎ マッシュルーム にんにく	さとう		ケチャップ　トマトピューレ ウスターソース こしょう　オレガノ		
	③	フルーツミックス				フルーツミックス	カクテルゼリー				
	①	マカロニいりやさいスープ	☆ぶたにく		☆にんじん	☆セロリ　たまねぎ ★キャベツ	マカロニ		こんごうけずりぶし　ブイヨン さけ　しお　こしょう		
30 (火)		給食止（ふれあい通学区会）									

毎月19日は食育の日

第3日曜日は「食卓の日」家族で食卓を囲みましょう。

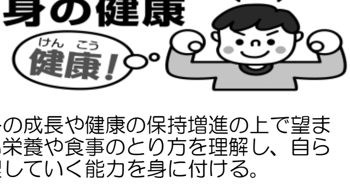
給食等を通して学び、身に付けたいこと（食育の視点）

食事の重要性



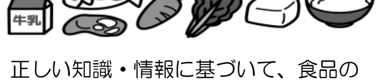
食事の重要性、食事の喜び、楽しさを理解する。

心身の健康



心身の成長や健康の保持増進の上で望ましい栄養や食事のとり方を理解し、自ら管理していく能力を身に付ける。

食品を選択する能力



正しい知識・情報に基づいて、食品の品質及び安全性等について自ら判断できる能力を身に付ける。

感謝の心

食べ物を大事にし、食料の生産等に関わる人々へ感謝する心をもつ。

社会性

食事のマナーや食事を通じた人間関係形成能力を身に付ける。

食文化

各地域の産物、食文化や食に関わる歴史等を理解し、尊重する心をもつ。

☆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ょくざいをしようするよていです。