

今月の旬の食材：さわかめ こかぶ セロリ さやえんどう にら にんじん きよみオレンジ たけのこ キャベツ

🍴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       | 食卓番号 | こんだてめい          | はたらき                |         |                       |                                  |                     |              | ちょうみりよう・そのた                          | エネルギーたんぱく質<br>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<br>もとなる食品  |         | おもに体の調子を整える<br>もとなる食品 |                                  | おもにエネルギーの<br>もとなる食品 |              |                                      |                                                 |                                                       |
|           |      |                 | たんぱくしつ              | むきしつ    | カロテン                  | ビタミンC<br>食物せんい                   | たんすいかぶつ             | ししつ          |                                      |                                                 |                                                       |
| 11<br>(金) | -    | ぎゅうにゅう          |                     | ★ぎゅうにゅう |                       |                                  |                     |              |                                      | 611 kcal<br>24.8 g<br>17.9 g<br>1.9 g<br>95.9 g | 春は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<br>あげボール      |         | ☆にんじん                 | たまねぎ しらたき<br>しょうが                | じゃがいも<br>さとう        | あぶら          | さけ しょうゆ みりん                          |                                                 |                                                       |
|           | ②    | あげしゅうまい(1人2こ)   | しゅうまい               |         |                       |                                  |                     | だいずあぶら       |                                      |                                                 |                                                       |
|           | ③    | やさいのしおこんぶあえ     |                     | しおこんぶ   |                       | ★キャベツ<br>☆もやし                    |                     | ごま           | しお                                   |                                                 |                                                       |
| 14<br>(月) | -    | ぎゅうにゅう          |                     | ★ぎゅうにゅう |                       |                                  |                     |              |                                      | 586 kcal<br>27.0 g<br>24.0 g<br>2.7 g<br>73.2 g | 給食の主食は、ごはん、パン、めんがあります。成長や活動のエネルギーのもとになるので、しっかり食べましょう。 |
|           | -    | 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<br>あかワイン               |                                                 |                                                       |
|           | ③    | やさいのごまドレッシングサラダ |                     |         |                       | ★キャベツ<br>☆きゅうり コーン               |                     | ごまドレッシング     | しお                                   |                                                 |                                                       |
|           | ①    | オニオンスープ         | ベーコン                |         | にんじん<br>パセリ           | たまねぎ にんにく<br>セロリ                 |                     | オリーブオイル      | こんごうけずりぶし<br>ブイヨン しお こしょう            |                                                 |                                                       |
| 15<br>(火) | -    | ぎゅうにゅう          |                     | ★ぎゅうにゅう |                       |                                  |                     |              |                                      | 589 kcal<br>23.8 g<br>18.5 g<br>2.1 g<br>86.1 g | 入学・進級のお祝い献立です。仲間との給食の時間を楽しみましょう。                      |
|           | -    | 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                        | でんぶん<br>さとう         | ごま           | しょうゆ さけ                              |                                                 |                                                       |
|           | ③    | そくせきづけ          |                     |         |                       | ★キャベツ<br>☆きゅうり だいこん              |                     |              | 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<br>しいたけ                    |                     |              | だしこんぶ かつおぶし<br>さけ みりん しお<br>うすくちしゅうゆ |                                                 |                                                       |
|           | -    | おいおいいちごゼリー      |                     |         |                       |                                  | いちごゼリー              |              |                                      |                                                 |                                                       |
| 16<br>(水) | -    | ぎゅうにゅう          |                     | ★ぎゅうにゅう |                       |                                  |                     |              |                                      | 568 kcal<br>25.8 g<br>15.9 g<br>2.5 g<br>81.0 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<br>☆とうふ<br>みそ |         |                       | たけのこ きくらげ<br>にんにく しょうが<br>★ねぶかねぎ | さとう<br>でんぶん         | あぶら<br>ごまあぶら | さけ テンメンジャン<br>トウバンジャン しょうゆ<br>ケイトンタン |                                                 |                                                       |
|           | ③    | もやしのちゅうかあえ      |                     |         | ☆にんじん                 | ☆もやし ☆きゅうり                       | はるさめ さとう            | ごまあぶら<br>ごま  | す しょうゆ しお                            |                                                 |                                                       |
| 17<br>(木) | -    | ぎゅうにゅう          |                     | ★ぎゅうにゅう |                       |                                  |                     |              |                                      | 548 kcal<br>19.4 g<br>24.9 g<br>2.3 g<br>67.1 g | アスパラガス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          |                     |         |                       |                                  | ☆こくとうパン             |              |                                      |                                                 |                                                       |
|           | ②    | ツナコロッケ          |                     |         |                       |                                  | ツナコロッケ              | だいずあぶら       |                                      |                                                 |                                                       |
|           | ③    | アスパラガスとコーンのソテー  |                     |         |                       | アスパラガス<br>コーン たまねぎ               |                     | あぶら          | しお こしょう しょうゆ                         |                                                 |                                                       |
| 18<br>(金) | -    | ぎゅうにゅう          |                     | ★ぎゅうにゅう |                       |                                  |                     |              |                                      | 586 kcal<br>20.6 g<br>16.7 g<br>2.5 g<br>90.4 g | 静岡県産の郷土料理、黒はんぺんのお茶フライです。静岡県でとれたお茶も使用しています。            |
|           | -    | ごはん             |                     |         |                       |                                  | ☆ごはん                |              |                                      |                                                 |                                                       |
|           | ②    | くろはんぺんおちやフライ    | ☆くろはんぺんお<br>ちやフライ   |         |                       |                                  |                     | だいずあぶら       |                                      |                                                 |                                                       |
|           | ③    | こまつなごまあえ        |                     |         | ★こまつな<br>☆にんじん        | ★キャベツ                            | さとう                 | ごま           | しお しょうゆ                              |                                                 |                                                       |
| 21<br>(月) | -    | ぎゅうにゅう          |                     | ★ぎゅうにゅう |                       |                                  |                     |              |                                      | 538 kcal<br>25.8 g<br>15.5 g<br>1.6 g<br>77.1 g | 魚のメニューは骨に気をつけてよくかんで食べましょう。献立名に🍴のマークをつけてあります。          |
|           | -    | ごはん             |                     |         |                       |                                  | ☆ごはん                |              |                                      |                                                 |                                                       |
|           | ③    | 🍴さわらのさいきょうやき🍴   | さわらさいきょうやき          |         |                       |                                  |                     |              |                                      |                                                 |                                                       |
|           | ②    | ごもくまめ           | とりにく だいず            |         | ☆にんじん                 | こんにやく ごぼう<br>しいたけ                | さとう                 | あぶら          | しょうゆ さけ                              |                                                 |                                                       |
| 21<br>(月) | -    | ぎゅうにゅう          |                     | ★ぎゅうにゅう |                       |                                  |                     |              |                                      | 538 kcal<br>25.8 g<br>15.5 g<br>1.6 g<br>77.1 g | 魚のメニューは骨に気をつけてよくかんで食べましょう。献立名に🍴のマークをつけてあります。          |
|           | -    | ごはん             |                     |         |                       |                                  | ☆ごはん                |              |                                      |                                                 |                                                       |
|           | ③    | 🍴さわらのさいきょうやき🍴   | さわらさいきょうやき          |         |                       |                                  |                     |              |                                      |                                                 |                                                       |
|           | ②    | ごもくまめ           | とりにく だいず            |         | ☆にんじん                 | こんにやく ごぼう<br>しいたけ                | さとう                 | あぶら          | しょうゆ さけ                              |                                                 |                                                       |
| 21<br>(月) | -    | ぎゅうにゅう          |                     | ★ぎゅうにゅう |                       |                                  |                     |              |                                      | 538 kcal<br>25.8 g<br>15.5 g<br>1.6 g<br>77.1 g | 魚のメニューは骨に気をつけてよくかんで食べましょう。献立名に🍴のマークをつけてあります。          |
|           | -    | ごはん             |                     |         |                       |                                  | ☆ごはん                |              |                                      |                                                 |                                                       |
|           | ③    | 🍴さわらのさいきょうやき🍴   | さわらさいきょうやき          |         |                       |                                  |                     |              |                                      |                                                 |                                                       |
|           | ②    | ごもくまめ           | とりにく だいず            |         | ☆にんじん                 | こんにやく ごぼう<br>しいたけ                | さとう                 | あぶら          | しょうゆ さけ                              |                                                 |                                                       |
| 21<br>(月) | -    | ぎゅうにゅう          |                     | ★ぎゅうにゅう |                       |                                  |                     |              |                                      | 538 kcal<br>25.8 g<br>15.5 g<br>1.6 g<br>77.1 g | 魚のメニューは骨に気をつけてよくかんで食べましょう。献立名に🍴のマークをつけてあります。          |
|           | -    | ごはん             |                     |         |                       |                                  | ☆ごはん                |              |                                      |                                                 |                                                       |
|           | ③    | 🍴さわらのさいきょうやき🍴   | さわらさいきょうやき          |         |                       |                                  |                     |              |                                      |                                                 |                                                       |
|           | ②    | ごもくまめ           | とりにく だいず            |         | ☆にんじん                 | こんにやく ごぼう<br>しいたけ                | さとう                 | あぶら          | しょうゆ さけ                              |                                                 |                                                       |
| 21<br>(月) | -    | ぎゅうにゅう          |                     | ★ぎゅうにゅう |                       |                                  |                     |              |                                      | 538 kcal<br>25.8 g<br>15.5 g<br>1.6 g<br>77.1 g | 魚のメニューは骨に気をつけてよくかんで食べましょう。献立名に🍴のマークをつけてあります。          |
|           | -    | ごはん             |                     |         |                       |                                  | ☆ごはん                |              |                                      |                                                 |                                                       |
|           | ③    | 🍴さわらのさいきょうやき🍴   | さわらさいきょうやき          |         |                       |                                  |                     |              |                                      |                                                 |                                                       |
|           | ②    | ごもくまめ           | とりにく だいず            |         | ☆にんじん                 | こんにやく ごぼう<br>しいたけ                | さとう                 | あぶら          | しょうゆ さけ                              |                                                 |                                                       |
| 21<br>(月) | -    | ぎゅうにゅう          |                     | ★ぎゅうにゅう |                       |                                  |                     |              |                                      | 538 kcal<br>25.8 g<br>15.5 g<br>1.6 g<br>77.1 g | 魚のメニューは骨に気をつけてよくかんで食べましょう。献立名に🍴のマークをつけてあります。          |
|           | -    | ごはん             |                     |         |                       |                                  | ☆ごはん                |              |                                      |                                                 |                                                       |
|           | ③    | 🍴さわらのさいきょうやき🍴   | さわらさいきょうやき          |         |                       |                                  |                     |              |                                      |                                                 |                                                       |
|           | ②    | ごもくまめ           | とりにく だいず            |         | ☆にんじん                 | こんにやく ごぼう<br>しいたけ                | さとう                 | あぶら          | しょうゆ さけ                              |                                                 |                                                       |
| 21<br>(月) | -    | ぎゅうにゅう          |                     | ★ぎゅうにゅう |                       |                                  |                     |              |                                      | 538 kcal<br>25.8 g<br>15.5 g<br>1.6 g<br>77.1 g | 魚のメニューは骨に気をつけてよくかんで食べましょう。献立名に🍴のマークをつけてあります。          |
|           | -    | ごはん             |                     |         |                       |                                  | ☆ごはん                |              |                                      |                                                 |                                                       |
|           | ③    | 🍴さわらのさいきょうやき🍴   | さわらさいきょうやき          |         |                       |                                  |                     |              |                                      |                                                 |                                                       |
|           | ②    | ごもくまめ           | とりにく だいず            |         | ☆にんじん                 | こんにやく ごぼう<br>しいたけ                | さとう                 | あぶら          | しょうゆ さけ                              |                                                 |                                                       |
| 21<br>(月) | -    | ぎゅうにゅう          |                     | ★ぎゅうにゅう |                       |                                  |                     |              |                                      | 538 kcal<br>25.8 g<br>15.5 g<br>1.6 g<br>77.1 g | 魚のメニューは骨に気をつけてよくかんで食べましょう。献立名に🍴のマークをつけてあります。          |
|           | -    | ごはん             |                     |         |                       |                                  | ☆ごはん                |              |                                      |                                                 |                                                       |
|           | ③    | 🍴さわらのさいきょうやき🍴   | さわらさいきょうやき          |         |                       |                                  |                     |              |                                      |                                                 |                                                       |
|           | ②    | ごもくまめ           | とりにく だいず            |         | ☆にんじん                 | こんにやく ごぼう<br>しいたけ                | さとう                 | あぶら          | しょうゆ さけ                              |                                                 |                                                       |
| 21<br>(月) | -    | ぎゅうにゅう          |                     | ★ぎゅうにゅう |                       |                                  |                     |              |                                      | 538 kcal<br>25.8 g<br>15.5 g<br>1.6 g<br>77.1 g | 魚のメニューは骨に気をつけてよくかんで食べましょう。献立名に🍴のマークをつけてあります。          |
|           | -    | ごはん             |                     |         |                       |                                  | ☆ごはん                |              |                                      |                                                 |                                                       |
|           | ③    | 🍴さわらのさいきょうやき🍴   | さわらさいきょうやき          |         |                       |                                  |                     |              |                                      |                                                 |                                                       |
|           | ②    | ごもくまめ           | とりにく だいず            |         | ☆にんじん                 | こんにやく ごぼう<br>しいたけ                | さとう                 | あぶら          | しょうゆ さけ                              |                                                 |                                                       |
| 21<br>(月) | -    | ぎゅうにゅう          |                     | ★ぎゅうにゅう |                       |                                  |                     |              |                                      | 538 kcal<br>25.8 g<br>15.5 g<br>1.6 g<br>77.1 g | 魚のメニューは骨に気をつけてよくかんで食べましょう。献立名に🍴のマークをつけてあります。          |
|           | -    | ごはん             |                     |         |                       |                                  | ☆ごはん                |              |                                      |                                                 |                                                       |
|           | ③    | 🍴さわらのさいきょうやき🍴   | さわらさいきょうやき          |         |                       |                                  |                     |              |                                      |                                                 |                                                       |
|           | ②    | ごもくまめ           | とりにく だいず            |         | ☆にんじん                 | こんにやく ごぼう<br>しいたけ                | さとう                 | あぶら          | しょうゆ さけ                              |                                                 |                                                       |
| 21<br>(月) | -    | ぎゅうにゅう          |                     | ★ぎゅうにゅう |                       |                                  |                     |              |                                      | 538 kcal<br>25.8 g<br>15.5 g<br>1.6 g<br>77.1 g | 魚のメニューは骨に気をつけてよくかんで食べましょう。献立名に🍴のマークをつけてあります。          |
|           | -    | ごはん             |                     |         |                       |                                  | ☆ごはん                |              |                                      |                                                 |                                                       |
|           | ③    | 🍴さわらのさいきょうやき🍴   | さわらさいきょうやき          |         |                       |                                  |                     |              |                                      |                                                 |                                                       |
|           | ②    | ごもくまめ           | とりにく だいず            |         | ☆にんじん                 | こんにやく ごぼう<br>しいたけ                | さとう                 | あぶら          | しょうゆ さけ                              |                                                 |                                                       |
| 21<br>(月) | -    | ぎゅうにゅう          |                     | ★ぎゅうにゅう |                       |                                  |                     |              |                                      | 538 kcal<br>25.8 g<br>15.5 g<br>1.6 g<br>77.1 g | 魚のメニューは骨に気をつけてよくかんで食べましょう。献立名に🍴のマークをつけてあります。          |
|           | -    | ごはん             |                     |         |                       |                                  | ☆ごはん                |              |                                      |                                                 |                                                       |
|           | ③    | 🍴さわらのさいきょうやき🍴   | さわらさいきょうやき          |         |                       |                                  |                     |              |                                      |                                                 |                                                       |
|           | ②    | ごもくまめ           | とりにく だいず            |         | ☆にんじん                 | こんにやく ごぼう<br>しいたけ                | さとう                 | あぶら          | しょうゆ さけ                              |                                                 |                                                       |
| 21<br>(月) | -    | ぎゅうにゅう          |                     | ★ぎゅうにゅう |                       |                                  |                     |              |                                      | 538 kcal<br>25.8 g<br>15.5 g<br>1.6 g<br>77.1 g | 魚のメニューは骨に気をつけてよくかんで食べましょう。献立名に🍴のマークをつけてあります。          |
|           | -    | ごはん             |                     |         |                       |                                  | ☆ごはん                |              |                                      |                                                 |                                                       |
|           | ③    | 🍴さわらのさいきょうやき🍴   | さわらさいきょうやき          |         |                       |                                  |                     |              |                                      |                                                 |                                                       |
|           | ②    | ごもくまめ           | とりにく だいず            |         | ☆にんじん                 | こんにやく ごぼう<br>しいたけ                | さとう                 | あぶら          | しょうゆ さけ                              |                                                 |                                                       |
| 21<br>(月) | -    | ぎゅうにゅう          |                     | ★ぎゅうにゅう |                       |                                  |                     |              |                                      | 538 kcal<br>25.8 g<br>15.5 g<br>1.6 g<br>77.1 g | 魚のメニューは骨に気をつけてよくかんで食べましょう。献立名に🍴のマークをつけてあります。          |
|           | -    | ごはん             |                     |         |                       |                                  | ☆ごはん                |              |                                      |                                                 |                                                       |
|           | ③    | 🍴さわらのさいきょうやき🍴   | さわらさいきょうやき          |         |                       |                                  |                     |              |                                      |                                                 |                                                       |
|           | ②    | ごもくまめ           | とりにく だいず            |         | ☆にんじん                 | こんにやく ごぼう<br>しいたけ                | さとう                 | あぶら          | しょうゆ さけ                              |                                                 |                                                       |
| 21<br>(月) | -    | ぎゅうにゅう          |                     | ★ぎゅうにゅう |                       |                                  |                     |              |                                      | 538 kcal<br>25.8 g<br>15.5 g<br>1.6 g<br>77.1 g | 魚のメニューは骨に気をつけてよくかんで食べましょう。献立名に🍴のマークをつけてあります。          |
|           | -    | ごはん             |                     |         |                       |                                  | ☆ごはん                |              |                                      |                                                 |                                                       |
|           | ③    | 🍴さわらのさいきょうやき🍴   | さわらさいきょうやき          |         |                       |                                  |                     |              |                                      |                                                 |                                                       |
|           | ②    | ごもくまめ           | とりにく だいず            |         | ☆にんじん                 | こんにやく ごぼう<br>しいたけ                | さとう                 | あぶら          | しょうゆ さけ                              |                                                 |                                                       |
| 21<br>(月) | -    | ぎゅうにゅう          |                     | ★ぎゅうにゅう |                       |                                  |                     |              |                                      | 538 kcal<br>25.8 g<br>15.5 g<br>1.6 g<br>77.1 g | 魚のメニューは骨に気をつけてよくかんで食べましょう。献立名に🍴のマークをつけてあります。          |
|           | -    | ごはん             |                     |         |                       |                                  | ☆ごはん                |              |                                      |                                                 |                                                       |
|           | ③    | 🍴さわらのさいきょうやき🍴   | さわらさいきょうやき          |         |                       |                                  |                     |              |                                      |                                                 |                                                       |
|           | ②    | ごもくまめ           | とりにく だいず            |         | ☆にんじん                 | こんにやく ごぼう<br>しいたけ                | さとう                 | あぶら          | しょうゆ さけ                              |                                                 |                                                       |
| 21<br>(月) | -    | ぎゅうにゅう          |                     | ★ぎゅうにゅう |                       |                                  |                     |              |                                      | 538 kcal<br>25.8 g<br>15.5 g<br>1.6 g<br>77.1 g | 魚のメニューは骨に気をつけてよくかんで食べましょう。献立名に🍴のマークをつけてあります。          |
|           | -    | ごはん             |                     |         |                       |                                  | ☆ごはん                |              |                                      |                                                 |                                                       |
|           | ③    | 🍴さわらのさいきょうやき🍴   | さわらさいきょうやき          |         |                       |                                  |                     |              |                                      |                                                 |                                                       |
|           | ②    | ごもくまめ           | とりにく だいず            |         | ☆にんじん                 | こんにやく ごぼう<br>しいたけ                | さとう                 | あぶら          | しょうゆ さけ                              |                                                 |                                                       |
| 21<br>(月) | -    | ぎゅうにゅう          |                     | ★ぎゅうにゅう |                       |                                  |                     |              |                                      | 538 kcal<br>25.8 g<br>15.5 g<br>1.6 g<br>77.1 g | 魚のメニューは骨に気をつけてよくかんで食べましょう。献立名に🍴のマークをつけてあります。          |
|           | -    | ごはん             |                     |         |                       |                                  | ☆ごはん                |              |                                      |                                                 |                                                       |
|           | ③    | 🍴さわらのさいきょうやき🍴   | さわらさいきょうやき          |         |                       |                                  |                     |              |                                      |                                                 |                                                       |
|           | ②    | ごもくまめ           | とりにく だいず            |         | ☆にんじん                 | こんにやく ごぼう<br>しいたけ                | さとう                 | あぶら          | しょうゆ さけ                              |                                                 |                                                       |
| 21<br>(月) | -    | ぎゅうにゅう          |                     | ★ぎゅうにゅう |                       |                                  |                     |              |                                      | 538 kcal<br>25.8 g<br>15.5 g<br>1.6 g<br>77.1 g | 魚のメニューは骨に気をつけてよくかんで食べましょう。献立名に🍴のマークをつけてあります。          |
|           | -    | ごはん             |                     |         |                       |                                  | ☆ごはん                |              |                                      |                                                 |                                                       |
|           | ③    | 🍴さわらのさいきょうやき🍴   | さわらさいきょうやき          |         |                       |                                  |                     |              |                                      |                                                 |                                                       |
|           | ②    | ごもくまめ           | とりにく だいず            |         | ☆にんじん                 | こんにやく ごぼう<br>しいたけ                | さとう                 | あぶら          | しょうゆ さけ                              |                                                 |                                                       |
| 21<br>(月) | -    | ぎゅうにゅう          |                     | ★ぎゅうにゅう |                       |                                  |                     |              |                                      | 538 kcal<br>25.8 g<br>15.5 g<br>1.6 g<br>77.1 g | 魚のメニューは骨に気をつけてよくかんで食べましょう。献立名に🍴のマークをつけてあります。          |
|           | -    | ごはん             |                     |         |                       |                                  | ☆ごはん                |              |                                      |                                                 |                                                       |
|           | ③    | 🍴さわらのさいきょうやき🍴   | さわらさいきょうやき          |         |                       |                                  |                     |              |                                      |                                                 |                                                       |
|           | ②    | ごもくまめ           | とりにく だいず            |         | ☆にんじん                 | こんにやく ごぼう<br>しいたけ                | さとう                 | あぶら          | しょうゆ さけ                              |                                                 |                                                       |
| 21<br>(月) | -    | ぎゅうにゅう          |                     | ★ぎゅうにゅう |                       |                                  |                     |              |                                      | 538 kcal<br>25.8 g<br>15.5 g<br>1.6 g<br>77.1 g | 魚のメニューは骨に気をつけてよくかんで食べましょう。献立名に🍴のマークをつけてあります。          |
|           | -    | ごはん             |                     |         |                       |                                  | ☆ごはん                |              |                                      |                                                 |                                                       |
|           | ③    | 🍴さわらのさいきょうやき🍴   | さわらさいきょうやき          |         |                       |                                  |                     |              |                                      |                                                 |                                                       |
|           | ②    | ごもくまめ           | とりにく だいず            |         | ☆にんじん                 | こんにやく ごぼう<br>しいたけ                | さとう                 | あぶら          | しょうゆ さけ                              |                                                 |                                                       |
| 21<br>(月) | -    | ぎゅうにゅう          |                     | ★ぎゅうにゅう |                       |                                  |                     |              |                                      | 538 kcal<br>25.8 g<br>15.5 g<br>1.6 g<br>77.1 g | 魚のメニューは骨に気をつけてよくかんで食べましょう。献立名に🍴のマークをつけてあります。          |
|           | -    | ごはん             |                     |         |                       |                                  | ☆ごはん                |              |                                      |                                                 |                                                       |
|           | ③    | 🍴さわらのさいきょうやき🍴   | さわらさいきょうやき          |         |                       |                                  |                     |              |                                      |                                                 |                                                       |
|           | ②    | ごもくまめ           | とりにく だいず            |         | ☆にんじん                 | こんにやく ごぼう<br>しいたけ                | さとう                 | あぶら          | しょうゆ さけ                              |                                                 |                                                       |
| 21<br>(月) | -    | ぎゅうにゅう          |                     | ★ぎゅうにゅう |                       |                                  |                     |              |                                      | 538 kcal<br>25.8 g<br>15.5 g<br>1.6 g<br>77.1 g | 魚のメニューは骨に気をつけてよくかんで食べましょう。献立名に🍴のマークをつけてあります。          |
|           | -    | ごはん             |                     |         |                       |                                  | ☆ごはん                |              |                                      |                                                 |                                                       |
|           | ③    | 🍴さわらのさいきょうやき🍴   | さわらさいきょうやき          |         |                       |                                  |                     |              |                                      |                                                 |                                                       |
|           | ②    | ごもくまめ           | とりにく だいず            |         | ☆にんじん                 | こんにやく ごぼう<br>しいたけ                | さとう                 | あぶら          | しょうゆ さけ                              |                                                 |                                                       |
| 21<br>(月) | -    | ぎゅうにゅう          |                     | ★ぎゅうにゅう |                       |                                  |                     |              |                                      | 538 kcal<br>25.8 g<br>15.5 g<br>1.6 g<br>77.1 g | 魚のメニューは骨に気をつけてよくかんで食べましょう。献立名に🍴のマークをつけてあります。          |
|           | -    | ごはん             |                     |         |                       |                                  | ☆ごはん                |              |                                      |                                                 |                                                       |
|           | ③    | 🍴さわらのさいきょうやき🍴   | さわらさいきょうやき          |         |                       |                                  |                     |              |                                      |                                                 |                                                       |
|           | ②    | ごもくまめ           | とりにく だいず            |         | ☆にんじん                 | こんにやく ごぼう<br>しいたけ                | さとう                 | あぶら          | しょうゆ さけ                              |                                                 |                                                       |
| 21<br>(月) | -    | ぎゅうにゅう          |                     | ★ぎゅうにゅう |                       |                                  |                     |              |                                      | 538 kcal<br>25.8 g<br>15.5 g<br>1.6 g<br>77.1 g | 魚のメニューは骨に気をつけてよくかんで食べましょう。献立名に🍴のマークをつけてあります。          |
|           | -    | ごはん             |                     |         |                       |                                  | ☆ごはん                |              |                                      |                                                 |                                                       |
|           | ③    | 🍴さわらのさいきょうやき🍴   | さわらさいきょうやき          |         |                       |                                  |                     |              |                                      |                                                 |                                                       |
|           | ②    | ごもくまめ           | とりにく だいず            |         | ☆にんじん                 | こんにやく ごぼう<br>しいたけ                | さとう                 | あぶら          | しょうゆ さけ                              |                                                 |                                                       |
| 21<br>(月) | -    | ぎゅうにゅう          |                     | ★ぎゅうにゅう |                       |                                  |                     |              |                                      | 538 kcal<br>25.8 g<br>15.5 g<br>1.6 g<br>77.1 g | 魚のメニューは骨に気をつけてよくかんで食べましょう。献立名に🍴のマークをつけてあります。          |
|           | -    | ごはん             |                     |         |                       |                                  | ☆ごはん                |              |                                      |                                                 |                                                       |
|           | ③    | 🍴さわらのさいきょうやき🍴   | さわらさいきょうやき          |         |                       |                                  |                     |              |                                      |                                                 |                                                       |
|           | ②    | ごもくまめ           | とりにく だいず            |         | ☆にんじん                 | こんにやく ごぼう<br>しいたけ                | さとう                 | あぶら          | しょうゆ さけ                              |                                                 |                                                       |
| 21<br>(月) | -    | ぎゅうにゅう          |                     | ★ぎゅうにゅう |                       |                                  |                     |              |                                      | 538 kcal<br>25.8 g<br>15.5 g<br>1.6 g<br>77.1 g | 魚のメニューは骨に気をつけてよくかんで食べましょう。献立名に🍴のマークをつけてあります。          |
|           | -    | ごはん             |                     |         |                       |                                  | ☆ごはん                |              |                                      |                                                 |                                                       |
|           | ③    | 🍴さわらのさいきょうやき🍴   | さわらさいきょうやき          |         |                       |                                  |                     |              |                                      |                                                 |                                                       |
|           | ②    | ごもくまめ           | とりにく だいず            |         | ☆にんじん                 | こんにやく ごぼう<br>しいたけ                | さとう                 | あぶら          | しょうゆ さけ                              |                                                 |                                                       |
| 21<br>(月) | -    | ぎゅうにゅう          |                     | ★ぎゅうにゅう |                       |                                  |                     |              |                                      | 538 kcal<br>25.8 g<br>15.5 g<br>1.6 g<br>77.1 g | 魚のメニューは骨に気をつけてよくかんで食べましょう。献立名に🍴のマークをつけてあります。          |
|           | -    | ごはん             |                     |         |                       |                                  | ☆ごはん                |              |                                      |                                                 |                                                       |
|           | ③    | 🍴さわらのさいきょうやき🍴   | さわらさいきょうやき          |         |                       |                                  |                     |              |                                      |                                                 |                                                       |
|           | ②    | ごもくまめ           | とりにく だいず            |         | ☆にんじん                 | こんにやく ごぼう<br>しいたけ                | さとう                 | あぶら          | しょうゆ さけ                              |                                                 |                                                       |
| 21<br>(月) | -    | ぎゅうにゅう          |                     | ★ぎゅうにゅう |                       |                                  |                     |              |                                      | 538 kcal<br>25.8 g<br>15.5 g<br>1.6 g<br>77.1 g | 魚のメニューは骨に気をつけてよくかんで食べましょう。献立名に🍴のマークをつけてあります。          |
|           | -    | ごはん             |                     |         |                       |                                  | ☆ごはん                |              |                                      |                                                 |                                                       |
|           | ③    | 🍴さわらのさいきょうやき🍴   | さわらさいきょうやき          |         |                       |                                  |                     |              |                                      |                                                 |                                                       |
|           | ②    | ごもくまめ           | とりにく だいず            |         | ☆にんじん                 | こんにやく ごぼう<br>しいたけ                | さとう                 | あぶら          | しょうゆ さけ                              |                                                 |                                                       |
| 21<br>(月) | -    | ぎゅうにゅう          |                     | ★ぎゅうにゅう |                       |                                  |                     |              |                                      | 538 kcal<br>25.8 g<br>15.5 g<br>1.6 g<br>77.1 g | 魚のメニューは骨に気をつけてよくかんで食べましょう。献立名に🍴のマークをつけてあります。          |
|           | -    | ごはん             |                     |         |                       |                                  | ☆ごはん                |              |                                      |                                                 |                                                       |

今月の旬の食材：さわら わかめ こかぶ セロリ さやえんどう にら にんじん きよみオレンジ たけのこ キャベツ

🍴 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       | 食卓番号 | 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<br>たんぱく質<br>しじょう<br>たんすいかぶつ | みなさんへの<br>ひとこと                                  |                                                                               |
|-----------|------|------------------|---------------------|---------|------------------------|----------------------------------|----------------------|--------------------|--------------------------------------------------------|-----------------------------------|-------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|
|           |      |                  | おもに体をつくる<br>もとになる食品 |         | おもに体の調子を整える<br>もとになる食品 |                                  | おもにエネルギーの<br>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<br>食物せんい                   | たんすいかぶつ              | しじつ                |                                                        |                                   |                                                 |                                                                               |
| 22<br>(火) | -    | ぎゅうにゅう           |                     | ★ぎゅうにゅう |                        |                                  |                      |                    |                                                        |                                   | 569 kcal<br>28.5 g<br>14.7 g<br>2.7 g<br>85.3 g | 人気メニューの中華<br>麺です。袋入りのめん<br>は、市内の焼きそば<br>製業者さんが<br>つくってくれていま<br>す。             |
|           | -    | ちゅうかめん           |                     |         |                        |                                  | ★ちゅうかめん              |                    |                                                        |                                   |                                                 |                                                                               |
|           | ①    | しょうゆラーメンスープ      | ★ぶたにく<br>やきぶた なた    |         | ★にんじん<br>★こまつな         | ★もやし しょうが<br>★ねぶかねぎ<br>にんにく たけのこ |                      |                    | だしこんぶ こんごうけずりぶし<br>こしょう さけ みりん しょうゆ<br>ガラスープ しお ケイトンタン |                                   |                                                 |                                                                               |
|           | ②    | ぎょうざ(1人2こ)       | ぎょうざ                |         |                        |                                  |                      |                    |                                                        |                                   |                                                 |                                                                               |
|           | ③    | オレンジ             |                     |         |                        | オレンジ                             |                      |                    |                                                        |                                   |                                                 |                                                                               |
| 23<br>(水) | -    | ぎゅうにゅう           |                     | ★ぎゅうにゅう |                        |                                  |                      |                    |                                                        |                                   | 610 kcal<br>23.7 g<br>17.5 g<br>2.4 g<br>94.4 g | 給食のカレーには、<br>かくし味にチャツネや<br>ソースを入れていま<br>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<br>トマト           | たまねぎ にんにく<br>しょうが                | じゃがいも<br>カレールウ       | あぶら                | しお こしょう カレーこ<br>あかワイン チャツネ<br>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<br>ノンオイルあおじそドレッシング                                  |                                   |                                                 |                                                                               |
|           | -    | ぎゅうにゅう           |                     | ★ぎゅうにゅう |                        |                                  |                      |                    |                                                        |                                   |                                                 |                                                                               |
| 24<br>(木) | -    | ごはん              |                     |         |                        |                                  | ★ごはん                 |                    |                                                        |                                   | 574 kcal<br>25.1 g<br>17.4 g<br>2.1 g<br>82.8 g | 朝霧でとれた玉子<br>を使った厚焼き玉子<br>と、富士宮市でとれ<br>たたけのこを使った<br>炒め物です。                     |
|           | ③    | あつやきたまご          | ★あつやきたまご            |         |                        |                                  |                      |                    |                                                        |                                   |                                                 |                                                                               |
|           | ②    | たけのこのわふういため      | さつまあげ               |         | ★にんじん                  | ★たけのこ<br>こんにやく                   | さとう                  | あぶら<br>ごまあぶら<br>ごま | しょうゆ みりん                                               |                                   |                                                 |                                                                               |
|           | ①    | みやじる             | ★ぶたにく<br>★とうふ みそ    |         | ★にんじん<br>★はねぎ          | だいこん<br>たまねぎ                     |                      |                    | いりこ                                                    |                                   |                                                 |                                                                               |
|           | -    | ぎゅうにゅう           |                     | ★ぎゅうにゅう |                        |                                  |                      |                    |                                                        |                                   |                                                 |                                                                               |
| 25<br>(金) | -    | パン               |                     |         |                        |                                  | ★パン                  |                    |                                                        |                                   | 537 kcal<br>27.3 g<br>16.3 g<br>2.2 g<br>76.4 g | 魚が苦手な人でも食<br>べやすいように味付<br>けを工夫しました。                                           |
|           | ②    | のしるみさかなのピザソースとピザ | しるみさかな<br>(メルルーサ)   | チーズ     | バジル                    | たまねぎ<br>マッシュルーム<br>にんにく          | さとう                  |                    | ケチャップ トマトピューレ<br>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    | ジュリエンスープ         | ★ぶたにく               |         | ★にんじん                  | ★セロリ たまねぎ<br>★キャベツ               |                      |                    | こんごうけずりぶし プイオン<br>さけ しお こしょう                           |                                   |                                                 |                                                                               |
|           | -    | ぎゅうにゅう           |                     | ★ぎゅうにゅう |                        |                                  |                      |                    |                                                        |                                   |                                                 |                                                                               |
| 28<br>(月) | -    | ぎゅうにゅう           |                     | ★ぎゅうにゅう |                        |                                  |                      |                    |                                                        |                                   | 546 kcal<br>25.5 g<br>13.6 g<br>2.4 g<br>84.6 g | みそ汁に使っている<br>のは何の「だし」か、<br>わかりますか。給食<br>センターでは、いりこ<br>(にぼし)でだしをとる<br>ことが多いです。 |
|           | -    | 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<br>さやいんげん        | ごぼう                              | さとう                  | あぶら ごま             | しょうゆ みりん                                               |                                   |                                                 |                                                                               |
|           | 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                                                    |                                   |                                                 |                                                                               |
| 30<br>(水) |      |                  |                     |         |                        |                                  |                      |                    |                                                        |                                   |                                                 | べんとう ひ<br>お弁当の日                                                               |



給食の決まり☆食事のマナーを守りましょう

春の魚？ さわら

|                                                |                                              |                                                    |
|------------------------------------------------|----------------------------------------------|----------------------------------------------------|
| <p>給食の前に、<br/>机の上を片付け<br/>ましょう。✧</p>           | <p>手をきれいに洗い<br/>ましょう。</p>                    | <p>給食当番は<br/>身支度を整え、<br/>健康チェックを<br/>しましょう。</p>    |
| <p>協力して準備をしましょう。</p>                           | <p>全員の給食がそろったら、<br/>「いただきます」<br/>をしましょう。</p> | <p>姿勢よく、<br/>持てる食器は<br/>手に持って<br/>食べま<br/>しょう。</p> |
| <p>食べ物は、食べやすい<br/>大きさにして、よくかんで<br/>食べましょう。</p> | <p>時間内に食べ終わるように<br/>しましょう。</p>               | <p>食器は大切に扱きましょう。</p>                               |

魚へんに春と書いてさわら(鱈)と読みます。くせがなく淡白な白身魚で、さまざまな料理に使うことができます。特に、西京みそに漬けた西京焼きが有名。青魚の仲間、脂質、DHA がさんまやさばよりも多く含まれているのが特長です。



こたえ

<ヨコ>

①としこし ②うなぎ ③うに ④しらす  
⑧にんにく ⑩ばい ⑪たい

<タテ>

①とびうお ②うし ⑤なす ⑥にら  
⑦こむぎ ⑨さんま ⑩ぱん ⑫かい