

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

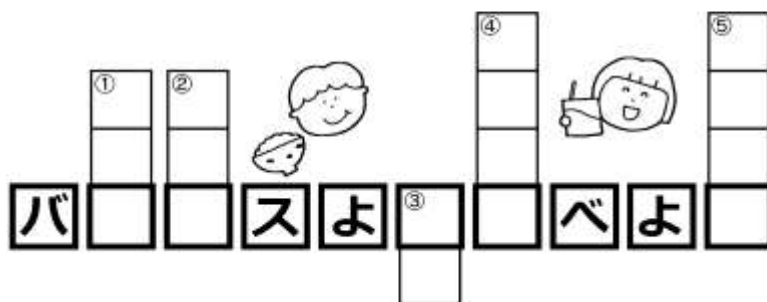


🍷さかなの日は、ほねにきをつけて、よくかんでたべましょう🍷

日曜日	食 卓 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 しょくえん 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				
10 (水)	-	ぎゅうにゆう		★ぎゅうにゆう							556 kcal 24.3 g 19.6 g 1.8 g 73.6 g	「魚」に「春」と書いて 鰯です。春が旬の魚 です。野菜は食べや すいようにツナと一 緒に和えました。
	-	ごはん					☆ごはん					
	②	魚さわらのたたきあげ	さわらのたたきあげ					だいずあぶら				
	③	やさいのツナあえ	まぐるツナ		☆にんじん ★こまつな	☆もやし	さとう	こめあぶら	しお す しょうゆ			
	①	はくさいのみそしる	☆とうふ みそ あぶらあげ	わかめ		はくさい ★ねぶかねぎ			いりこだし			
11 (木)	-	ぎゅうにゆう		★ぎゅうにゆう							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 ブイオン しお こしょう しろワイン			
12 (金)	-	ぎゅうにゆう		★ぎゅうにゆう							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 こんにやく	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			
15 (月)	-	ぎゅうにゆう		★ぎゅうにゆう							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	しんじかがいものうまに	☆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 グリーンピース	じゃがいも さとう	こめあぶら	さけ しょうゆ みりん			
	②	魚さばのしおやき	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			
16 (火)	-	ぎゅうにゆう		★ぎゅうにゆう							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	魚ホキフライ	ホキフライ					だいずあぶら				
	③	コーンとえだまめのソテー	まぐるあぶらづけ			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 ブイオン しお こしょう しょうゆ しろワイン			
17 (水)	-	ぎゅうにゆう		★ぎゅうにゆう							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	でんぶん 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			
18 (木)	-	ぎゅうにゆう		★ぎゅうにゆう							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、 辛さを控えてつくつ 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	マーボー豆腐	☆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 でんぶん	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	ハンサンスー	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			

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。

※ 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 育 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 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				
19 (金)			お弁当の日									
22 (月)	-	ぎゅうにゆう		★ぎゅうにゆう								
	-	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							富士宮の日	580 kcal 27.0 g 17.7 g 2.0 g 81.7 g	朝霧でとれた卵を 使った厚焼き玉子で す。
	③	ごもくめ	とりにく だいず		★にんじん さやいんげん	ごぼう しいたけ こんにやく	さとう	こめあぶら	しょうゆ さけ			
	①	みやじる	★ぶたにく なとうふ みそ		★にんじん ★はねぎ	だいこん たまねぎ			いりこ			
23 (火)	-	ぎゅうにゆう		★ぎゅうにゆう								
	-	うみゃーこめ(きぬむすめ)	1・2年生：1まい					★ごはん				
	②	くろはんぺんのおちやあげ	★くろはんぺん		★おちやは		★こむぎこ	だいずあぶら	しお		567 kcal 21.0 g 18.0 g 2.0 g 83.3 g	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。
	③	こまつなごまあえ			★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	でんぶ		こんごうけずりぶし だしこんぶ さけ しお しょうゆ			
24 (水)	-	ぎゅうにゆう		★ぎゅうにゆう								
	-	パン					★パン					
	②	なたらのピザソースチーズやき	たら	チーズ	パジル	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		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。
	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 ブイオン さけ しお こしょう			
25 (木)	-	ぎゅうにゆう		★ぎゅうにゆう								
	-	うみゃーこめ(富士宮産コシヒカリ)						★ごはん				
	②	きびなごのカリフライ(1人2口)		きびなごフライ					だいずあぶら		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。
	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 こんにやく	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じる	とうふ みそ あぶらあげ		★こまつな	たまねぎ			いりこ			
26 (金)	-	ぎゅうにゆう		★ぎゅうにゆう								
	-	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		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 。
30 (火)	-	ぎゅうにゆう		★ぎゅうにゆう								
	-	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 あかワイン		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。ブイオ ンと合わせ、味に深 みを出しています。
	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 ブイオン しお こしょう しょうゆ			



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。