

# 令和 5 年度 4 月分学校給食献立予定表

新生児が食べやすい献立を多く取り入れていません。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。

**B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：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	献立番号	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質しよ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なる食品		おもに体の調子を整えるもとなる食品		おもにエネルギーのもとなる食品				
12 (水)	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう						588 kcal 25.7 g 21.8 g 2.3 g 78.0 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。
	-	パン				★パン					
	②	ツナコロッケ				ツナコロッケ	だいずあぶら				
	③	きゆうりとアスパラのサラダ			アスパラガス	きゆうり 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	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 ブイオン しお こしょう しろワイン			
13 (木)	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう						532 kcal 24.3 g 15.0 g 2.6 g 80.8 g	学校給食では、和食献立を多く取り入れています。「和食」は健康によ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	だいこんのみそしる	★とうふ みそ		★はねぎ	だいこん しめじ		いりこ			
14 (金)	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう						607 kcal 33.4 g 14.5 g 3.1 g 91.4 g	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	やさしいしおこんぶあえ		しおこんぶ		★キャベツ ★もやし		ごま しお			
17 (月)	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう						605 kcal 31.5 g 22.7 g 2.9 g 73.9 g	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 しょうゆ しょうゆ			
	①	やさしいスープ	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 ブイオン しお こしょう しょうゆ しろワイン			
	-	ちゆうのうソース						ちゆうのうソース			
18 (火)	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう						617 kcal 25.9 g 20.3 g 2.2 g 85.1 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。
	-	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	こまつなのじゃこあえ		★ちりめんほし	★こまつな	★キャベツ		しお しょうゆ			
	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			
19 (水)	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう						589 kcal 26.1 g 21.1 g 2.2 g 76.9 g	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	★さんまかぼすれモンに★	さんまかぼすれモン								
	③	もやしのおかかあえ	★かつおぶし			★もやし きゆうり		しお しょうゆ			
	①	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			

第3日曜日は「食卓の日」  
家族で食卓を囲みましょう。

お祝い献立

毎月19日は  
食育の日



## 学校給食の7つの目標

<p>①適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。</p>	<p>②日常生活における食事に正しい理解を深め、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。</p>	<p>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。</p>	<p>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。</p>
<p>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。</p>	<p>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。</p>	<p>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。</p>	



★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。

# 令和 5 年度 4 月分学校給食献立予定表

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。

**B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：しんじょうがいも、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	食卓番号	こんだてめい	はたらき					ちょうみりょう・その他	エネルギー たんぱく質 しじょう しじょう たんぱく質	みなさんへの ひとこと	
			おもに体をつくる もとなる食品		おもに体の調子を整える もとなる食品		おもにエネルギーの もとなる食品				
20 (木)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						648 kcal 28.9 g 28.2 g 2.9 g 75.9 g	フランクフルトとサラダは、パンにはさんでもおいしく食べられます。
	-	パン					★パン				
	①	かぼちゃのシチュー	とりにく	★ぎゅうにゅう	かぼちゃ	たまねぎ	こむぎこ	こめあぶら バター なまクリーム	しお こしょう ブイオン しろワイン		
	②	フランクフルトケチャップソース	フランクフルト				さとう		ケチャップ ウスターソース あかワイン		
③	コールスローサラダ				★キャベツ きゅうり コーン		コールスロー ドレッシング	しお			
21 (金)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						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。
	-	うみゃーこめ(きぬむすめ)						★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	だいいずあぶら	しお		
	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	でんぶん		こんごうけずりぶし だしこんぶ しお しょうゆ			
24 (月)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						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。
	-	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	たけのこのおかか	★かつおぶし		にんじん	たけのこ こんにゃく	さとう		こんごうけずりぶし しょうゆ		
①	みやじる	★ぶたにく ★とうふ ★みそ ★あぶらあげ		にんじん ★はねぎ	だいこん	じゃがいも		いりこ			
-	のりかつおふりかけ		ふりかけ								
25 (火)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						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。
	-	りんごチップパン						★りんごチップパン			
	②	ぶたにくのソース	★ぶたにく		あおピーマン トマト	たまねぎ	さとう	でんぶん	こめあぶら しお こしょう ケチャップ ちゅうのうソース あかワイン		
	③	ゆでブロッコリー			ブロッコリー				しお		
①	ジュリエンスープ	ハム		にんじん	セロリ たまねぎ ★キャベツ			こんごうけずりぶし ブイオン さけ しお こしょう			
26 (水)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						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。
	-	ごはん						★ごはん			
	②	とりにくとレバーのあげ	とりにく とりレバー でんぶんつき			ねぶかねぎ	でんぶん さとう	だいいずあぶら ごまあぶら	しお こしょう さけ しょうゆ みりん		
	①	さわにわん	★ぶたにく		にんじん ★こまつな	ごぼう だいこん たけのこ ★しいたけ			しょうゆ みりん さけ しお こんごうけずりぶし だしこんぶ		
③	きよみオレンジ				きよみオレンジ						
27 (木)	弁当(遠足)										
28 (金)	弁当(遠足予備日)										

## 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はになります。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 おね は は や き や

サイ キリン シマウマ ソウ ネズミ パンダ

ヒント① 青の高い順にならべよう!

→ [ ] [ ] [ ] [ ] [ ] [ ] [ ] [ ]

②

キリン リクガメ すい ば え ら う

ライオン ソウ チーター ヒト ネコ

ナマケモノ

ヒント② 足のはやい順にならべよう!

→ [ ] [ ] [ ] [ ] [ ] [ ] [ ] [ ]

(左から) 監修 5959 宛 9117 宛 (2024 年 4 月) 5959 宛 9117 宛

★マークはしよくじやせいさん、★マークはふじのみやさんのしよくじやせいをしようするよいです。