

令和 4 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ます。旬の春野菜やお祝い給食を楽しみながら、元気に新年度のスタートを切りましょう。

中コース

※ 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 ※

給食配膳例、食缶番号を必ず確認してから配膳しましょう。

富士宮市立学校給食センター
TEL: 0544-59-2131



日曜日	食缶番号	こんだてめい	はたらき					調味料・その他	エネルギーたんぱく質脂質食塩	みなさんへのひとこと		
			おもに体をつくるものとなる食品		おもに体の調子を整えるものとなる食品		おもにエネルギーのものとなる食品					
			たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC食物繊維	炭水化物				脂質	
8	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						762 kcal 37.3 g 15.5 g 3.5 g	春は新じゃがの季節です。とれたてのじゃがいもです。今しか食べられない味を味わいましょう。	
	-	ごはん					★ごはん					
	①	新じゃが芋のうま煮	★ぶたにくあげボール		★にんじん	たまねぎ しらたき グリーンピース しょうが	じゃがいも さとう	こめあぶら	しょうゆ さけ みりん			
	②	鮭の塩焼き	しおざけ									
11	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						770 kcal 32.2 g 27.6 g 3.4 g	今日のお和え物のドレッシングは手づくりです。野菜をおいしく食べてもらう味付けにしました。	
	-	パン					★パン					
	②	県内産えびもコロッケ					えびもコロッケ	だいたいあぶら				
	③	野菜とツナのドレッシング和え	まぐるあぶらづけ			★きゅうり コーン	さとう	こめあぶら	しお す こしょう			
12	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						689 kcal 29.4 g 17.6 g 3.0 g	学校給食では、和食献立を多く取り入れていますが、「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	鶏肉の照り焼き	とりにく					さとう	しょうゆ みりん さけ			
	③	金平ごぼう	さつまあげ		★にんじん さやいんげん	ごぼう こんにやく	さとう	こめあぶら	しょうゆ			
13	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						687 kcal 27.3 g 17.3 g 2.3 g	入学・進級おめでとうございます。お祝いにデザートをつけました。みんなで楽しくいただきます。	
	-	ごはん(きぬむすめ)						★ごはん				
	②	鰯のごまみそだれかけ	さわら みそ					さとう	みりん さけ			
	③	キャベツとちくわの和え物	ちくわ		★ごまつな ★にんじん		★キャベツ		しお しょうゆ			
14	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						754 kcal 31.4 g 27.6 g 4.0 g	給食の前には、手を洗いましたか。手洗いの目安は30秒です。パンの日は、パンを直接手にもって食べるので、しっかりと手を洗いましょう。	
	-	パン						★パン				
	②	ホキフライ	ホキフライ				コーン えだまめ	こめあぶら	しお こしょう しょうゆ			
	③	ウインナーとコーンのソテー	ウインナー				★にんじん パセリ	★セロリ たまねぎ にんにく	じゃがいも			オリーブオイル
15	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						694 kcal 33.4 g 16.5 g 3.9 g	給食の量は、みなさんの身長から計算して決められています。みなさんの成長にあわせた栄養や食品がとれるようになっています。	
	-	ごはん						★ごはん				
	②	豚肉のしょうが焼き(2枚)	★ぶたにく				しょうが	さとう	しょうゆ さけ みりん			
	③	野菜の和風サラダ		★にんじん		★キャベツ もやし		わふう ドレッシング	しお			
18	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						768 kcal 27.4 g 19.7 g 2.5 g	アスパラは今は旬です。旬の野菜には、その時期、体が必要とする栄養が豊富です。	
	-	ごはん						★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	にんにく しょうが たまねぎ	じゃがいも カレールー	こめあぶら	あかワイン しお こしょう チャップン ちゅうのうソース カレーこ			
	②	オレンジ					オレンジ		イタリアン ドレッシング			
19	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						692 kcal 35.6 g 21.0 g 3.7 g	ブロッコリーはキャベツの仲間ですが葉ではなくつぼみを食べます。ゆでてビタミンが失われるのが少ない野菜です。	
	-	パン						★パン				
	②	豚肉のソース煮	★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	こしょう ちゅうのうソース トマトケチャップ あかワイン しお			
	③	ゆでブロッコリー			ブロッコリー				しお			
20	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						777 kcal 29.3 g 25.1 g 2.4 g	揚げた鶏肉とレバーを甘辛いたれで和えました。食べやすくご飯にあう味つけです。	
	-	ごはん						★ごはん				
	②	鶏肉とレバーの揚げ煮	とりにく とりレバー でんぶんつき				★ねぶかねぎ	こむぎ でんぶん さとう	だいたいあぶら ごまあぶら			しょうゆ さけ しお こしょう みりん
	③	沢煮椀	★ぶたにく		★にんじん ★ごまつな	★たけのこ ごぼう しいたけ だいこん			しょうゆ だしこんぶ さけ みりん しお			
21	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						782 kcal 19.0 g 32.1 g 2.7 g	大麦を入れた麦ご飯は、食物繊維を手軽に摂取することができます。	
	-	麦ごはん						★むぎごはん				
	②	春巻き(2個)	はるまき						だいたいあぶら			
	③	春雨サラダ	ハム		★にんじん	きゅうり もやし	はるさめ さとう	ごまあぶら	しお しょうゆ す			



★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。

※ 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 ※

給食配膳例、食缶番号を必ず確認してから配膳しましょう。

富士宮市立学校給食センター
TEL: 0544-59-2131



日 曜日	食 缶 番 号	こ ん だ て め い	は た ら き					調 味 料 ・ そ 他	エ ネ ル ギ ー たん ぱ く 質 脂 質 食 塩	み な さ ん へ の ひ と こ と	
			おもに体をつくる ものになる食品		おもに体の調子を整える ものになる食品		おもにエネルギーの ものになる食品				
			たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC 食物繊維	炭水化物				脂質
(金)	-	牛乳	★ぎゅうにゅう							752 kcal 36.5 g 22.5 g 3.1 g	ミネストローネは、イタリアのスープです。材料に決まりはありません。野菜は生より汁ものにする事でたくさん食べることができます。
	-	パン					☆パン				
	②	鰯のチーズマヨネーズカップ焼き	たら	チーズ	パセリ	マッシュルーム たまねぎ		マヨネーズ	しお こしょう しょうゆ		
	③	フルーツミックス			旬の食材 セロリ	ミックスフルーツ		カクテルゼリー			
	①	ミネストローネ	★とりにく		トマト	★セロリ にんにく たまねぎ ★キャベツ		じゃがいも さとう	こんごうけずりぶし ブイヨン しろワイン しお こしょう		
(月)	-	牛乳	★ぎゅうにゅう							709 kcal 27.9 g 18.3 g 2.9 g	富士宮産のたけのこは、栄養たっぷりの竹林で育ち、あくが少なく貴重な食材です。今が旬です。
	-	ごはん(う宮～米)			旬の食材 たけのこ		★ごはん		富士宮の日		
	③	厚焼きたまご	★あつやきたまご								
	②	たけのこのおかか煮	★かつおぶし		★にんじん	★たけのこ こんにやく		さとう	こんごうけずりぶし しょうゆ		
	①	宮汁	★ぶたにく みそ ★とうふ		★にんじん ★はねぎ	★だいこん		じゃがいも	いりこ		
-	のりのつくだ煮		★のりのつくだに								
(火)	-	牛乳	★ぎゅうにゅう		旬の食材 にんじん					748 kcal 31.5 g 24.6 g 2.2 g	ご飯は左、汁物は右、おかずは真ん中。毎日正しく食器を並べていますか。
	-	ごはん					★ごはん				
	②	鯖の塩焼き	しおさば								
	③	切り干し大根の煮物	★あぶらあげ		★にんじん	きりぼしだいこん しいたけ		さとう	こめあぶら さけ しょうゆ		
	①	のっぺい汁	★とりにく		★にんじん	しめじ ★ねぶかねぎ		きといも でんぶん	こんごうけずりぶし しょうゆ さけ みりん だしこんぶ しお		
(水)	-	牛乳	★ぎゅうにゅう							791 kcal 37.2 g 25.9 g 4.2 g	バジルは世界中でよく使われているハーブです。ハーブは香りがよく、気持ちをすっきりさせたり、リラックスさせたりします。
	-	パン					★パン				
	②	バジルチキン	★とりにく		バジル	にんにく	旬の食材 春キャベツ	オリーブオイル	しお こしょう しろワイン		
	③	フレンチサラダ			あかピーマン	きゅうり ★キャベツ		フレンチ ドレッシング	しお		
	①	コーンクリームスープ	ベーコン	スキムミルク	★にんじん パセリ	たまねぎ コーン	コーン クリームルウ	こめあぶら なまクリーム	しろワイン ブイヨン こしょう しお		
(木)	-	牛乳	★ぎゅうにゅう							797 kcal 34.1 g 22.9 g 2.7 g	いわしのすり身から作った黒はんぺんは骨まで丸ごと食べられる優れた食品です。300年以上の伝統をもつ静岡県の郷土食です。
	-	ごはん(きぬむすめ)					★ごはん		ふるさと給食の日		
	①	豚たまごじ煮	★ぶたにく ★たまご		★はねぎ	たまねぎ しめじ しらたき		じゃがいも さとう	こんごうけずりぶし さけ しょうゆ		
	②	黒はんぺんのお茶フライ(2枚)	★くろはんぺん のフライ						だいずあぶら		
	③	もやしのおかか和え	★かつおぶし			もやし きゅうり			しお しょうゆ		

学校給食の7つの目標



①適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。

②日常生活における食事について正しい理解を深め、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。

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。

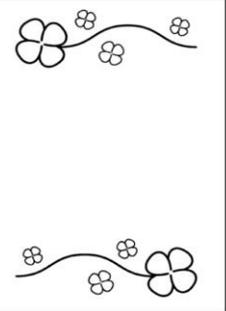
④食生活が自然の恩恵の上に成り立つものであることについての理解を深め、生命及び自然を尊重する精神並びに環境の保全に寄与する態度を養うこと。



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。

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。

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。



★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。