

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。

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 ※

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、よくかんで食べましょう 🍀

曜日	食卓番号	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 炭水化物	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				
			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
12 (水)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						803 kcal 39.7 g 20.2 g 4.2 g 119.8 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	新じゃがいものうま煮	☆ぶたにく あげボール		にんじん	たまねぎ しらたき 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	🍷 鮭の塩焼き 🍷	しおざけ								
13 (木)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						747 kcal 31.3 g 25.5 g 3.1 g 104.9 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。
	-	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		
14 (金)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						666 kcal 28.4 g 16.5 g 3.0 g 107.1 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	鶏肉の照り焼き	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		
17 (月)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						757 kcal 31.3 g 24.3 g 2.6 g 105.6 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。
	-	麦ごはん					★むぎごはん				
	②	🍷さんまかぼすレモン煮🍷	さんまかぼすレモン								
	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		
18 (火)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						764 kcal 37.5 g 26.6 g 3.5 g 99.4 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	しお こしょう しょうゆ		
19 (水)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						759 kcal 30.7 g 22.5 g 2.6 g 110.1 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。
	-	うみゃーこめ(きぬむすめ)						★ごはん			
	②	松風焼き	とりにく みそ			たまねぎ しょうが	でんぶ さとう	ごま	しょうゆ さけ		
	③	小松菜のじゃこ和え		☆ちりめんぼし	★こまつな	★キャベツ			しお しょうゆ		
19 (水)	①	すまし汁	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		
	-	お祝いいちごゼリー						おいわいいちごゼリー			

第3日曜日は「食卓の日」
家族で食卓を囲みましょう。

毎月19日は
食育の日

お祝い献立



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。</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。

※ 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	食価番号	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 炭水化物	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					
			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	
20 (木)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">富士宮の日</div>	713 kcal 28.5 g 19.5 g 2.5 g 107.4 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	厚焼玉子	★あつやきたまご									
	③	たけのこのおかか煮	★かつおぶし		にんじん	たけのこ こんにゃく	さとう		こんごうけずりぶし しょうゆ			
	①	宮汁	★ぶたにく ★どうふ ★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									
21 (金)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">ふるさと給食の日</div>	855 kcal 36.2 g 34.8 g 3.8 g 105.4 g	フランクフルトとサラダは、パンにはさんでもおいしい食べられます。
	-	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				
24 (月)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						749 kcal 26.6 g 21.5 g 3.3 g 112.7 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	黒はんぺんのお茶揚げ(2枚)	★くろはんぺん		★おちゃのは		★こむぎこ	だいずあぶら	しお			
	③	小松菜のごま和え			★こまつな にんじん	★キャベツ	さとう	ごま	しお しょうゆ			
①	かきたま汁	★どうふ ★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 さけ しお しょうゆ				
25 (火)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						778 kcal 29.8 g 23.6 g 3.4 g 114.9 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。ぜひ家でも試してみてください。	
	-	麦ごはん					★むぎごはん					
	①	ボークカレー	★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 カレールー	こめあぶら	しお こしょう カレー こめあぶら しょうが あかワイン チャツネ ちゅうのうソース			
	③	海藻サラダ		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			
-	型抜きチーズ		チーズ									
26 (水)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						729 kcal 36.8 g 21.8 g 3.6 g 103.3 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	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	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				
27 (木)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						760 kcal 30.8 g 19.7 g 2.3 g 116.0 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	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	でんぶん さとう	だいずあぶら ごまあぶら	しお こしょう さけ しょうゆ みりん			
	①	沢煮椀	★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	清見オレンジ				きよみオレンジ							
28 (金)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						718 kcal 32.5 g 21.7 g 2.6 g 104.6 g	給食の主食は、成長期に必要な栄養を計算して量を決めています。しっかり食べましょう。	
	-	ソフト麺					★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 にんにく マッシュルーム	さとう こむぎこ	こめあぶら オリブオイル バター	あかワイン しお こしょう ブイオン ウスターソース ケチャップ			
③	イタリアンサラダ			あかピーマン	キャベツ きゅうり コーン		イタリアン ドレッシング	しお				

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ばになります。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、サイ ね、キリン は、シマウマ は、ソウ や、ネズミ き、パンダ や

ヒント① 青の高い順にならべよう!

②

キリン よ、リクガメ ん、ライオン す、ソウ い、チーター ば、ヒト え、ネコ う

ナマケモノ

ヒント② 足の長い順にならべよう!

★マークはしよくじやせいかつにかんけいがないさん、★マークはふじのみやさんのしよくじやせいかつをしようするよいです。