

※ 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

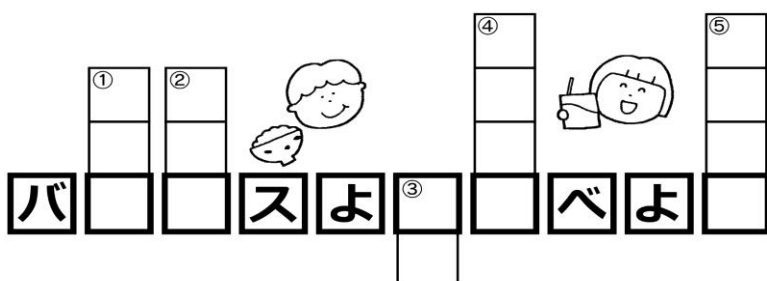


🍀 さかなの日は、ほねにきをつけて、よくかんで食べましょう 🍀

日曜日	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				
			たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC 食物繊維	炭水化物	脂質			
(水)	10	- 牛乳		★ぎゅうにゅう						693 kcal 28.5 g 18.6 g 3.3 g 105.4 g	「キムチ」と「たくあん」が入った、キムタクごはんの具です。 自分でごはんに混ぜて食べましょう。
	- ごはん					☆ごはん					
	③ キムタクごはんの具	☆ぶたにく		★はねぎ	はくさいキムチ だいこんのつけもの		こめあぶら ごまあぶら	しお こしょう しょうゆ			
	② ぎょうざ(2個)				ぎょうざ						
	① チンゲンサイのスープ	ハム ☆とうふ		☆チンゲンサイ ☆にんじん	たけのこ きくらげ ★ねぶかねぎ			こんごうけずりぶし さけ しお こしょう ケイトンタン しょうゆ			
(木)	11	- 牛乳		★ぎゅうにゅう						788 kcal 32.6 g 23.8 g 2.3 g 117.6 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 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 鰻(さば)の塩焼き	しおさば									
	③ 野菜の塩昆布和え		しおこんぶ		★キャベツ ☆もやし		ごま	しお			
(金)	12	- 牛乳		★ぎゅうにゅう						782 kcal 25.9 g 31.4 g 3.4 g 105.6 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。
	- 黒糖パン					☆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 春キャベツのスープ	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 ブイヨン しお こしょう しろワイン			
(月)	15	- 牛乳		★ぎゅうにゅう						681 kcal 29.8 g 15.0 g 2.9 g 111.0 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 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 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 大根と厚揚げのみそ汁	あつあげ みそ		★はねぎ	だいこん しめじ			いりこ			
(火)	16	- 牛乳		★ぎゅうにゅう						716 kcal 31.1 g 18.7 g 2.9 g 107.9 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 麻婆豆腐	☆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 パンサンスー	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			
	- 牛乳		★ぎゅうにゅう								
(水)	17	- パン					☆パン			736 kcal 34.4 g 24.0 g 3.4 g 102.3 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。
	② ホキフライ	ホキフライ					だいずあぶら				
	③ コーンと枝豆のソテー	まぐろあぶらづけ			コーン えだまめ		こめあぶら	しお こしょう しょうゆ			
	① じゃがいも入り野菜スープ	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 ブイヨン しお こしょう しょうゆ しろワイン			
	- 牛乳		★ぎゅうにゅう								
(木)	18	- ごはん					☆ごはん			724 kcal 28.3 g 20.7 g 2.3 g 111.2 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。
	② 松風焼き	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 キャベツのゆかり和え			しそ	★キャベツ ☆きゅうり			しお			
	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					

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。

★マークは静岡県内産、★マークは富士宮産の食材を使用する予定です。

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、よくかんで食べましょう 🍴

日曜日	食献番号	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								749 kcal 27.4 g 21.6 g 3.2 g 114.6 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。
	-	うみゃーこめ(きぬむすめ)					★ごはん	ふるさと給食の日 					
	②	黒はんぺんのお茶揚げ(2枚)	☆くろはんぺん		★おちやのは		☆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 	☆とうふ ★たまご	わかめ		たまねぎ えのきたけ	でんぶん	こんごうけずりふし だしこんぶ さけ しお しょうゆ					
22 (月)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう								717 kcal 32.4 g 21.8 g 2.7 g 104.4 g	人気メニューのソフト麺です。みなさんのリクエストに応じて、今年度はめんの日を増やせるように計画しました。
	-	ソフトめん					☆ソフトめん	第3日曜日は「食卓の日」 家族で食卓を囲みましょう。 					
	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 マッシュルーム にんにく	さとう こむぎこ	オリーブオイル こめあぶら バター	あかワイン しお しょうゆ パイヨン ケチャップ ウスターソース				
	③	コールスローサラダ				★キャベツ コーン		コールスロー ドレッシング	しお				
23 (火)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう								731 kcal 32.3 g 19.9 g 2.3 g 108.6 g	朝霧でとれた卵を使った厚焼き玉子です。
	-	うみゃーこめ(富士宮産コシヒカリ)					★ごはん	富士宮の日 					
	②	厚焼き玉子	★あつやきたまご										
	③	五目豆	とりこ だいず		☆にんじん さやいんげん	ごぼう ☆しいたけ こんにゃく	さとう	こめあぶら	しょうゆ さけ				
	①	宮汁	★ぶたにく ☆とうふ みそ		☆にんじん ★はねぎ	だいこん たまねぎ			いりこ				
24 (水)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう								763 kcal 28.2 g 19.7 g 3.0 g 124.9 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。
	-	麦ごはん					☆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 しょうゆ カレーこ 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				
25 (木)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう								723 kcal 33.2 g 18.0 g 3.0 g 112.3 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。
	-	パン					☆パン						
	②	 鯖のピザソースチーズ焼き 	たら	チーズ	バジル	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 しょうゆ 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	マカロニ入り野菜スープ	☆ぶたにく		☆にんじん	☆セロリ たまねぎ ★キャベツ	マカロニ		こんごうけずりふし パイヨン さけ しお しょうゆ				
26 (金)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう								696 kcal 28.1 g 20.6 g 2.0 g 103.7 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。
	-	うみゃーこめ(富士宮産コシヒカリ)					★ごはん						
	②	 きびなごのカリカリフライ(3尾) 		きびなごフライ				だいずあぶら					
	③	たけのこと豚肉の和風炒め	★ぶたにく		☆にんじん	★たけのこ こんにゃく	さとう	こめあぶら こめあぶら ごま	しょうゆ みりん				
	①	玉ねぎと小松菜の味噌汁	とうふ みそ あぶらあげ		★こまつな	たまねぎ			いりこ				
30 (火)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう								701 kcal 28.9 g 22.5 g 2.2 g 98.8 g	「魚」に「春」と書いて鯖です。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	 鯖の竜田揚げ 	さわらのたつたあげ					だいずあぶら					
	③	野菜のツナ和え	まぐろあぶらづけ		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	白菜のみそ汁	☆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				



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。