



今月の旬の食材：さくら わかめ こかぶ セロリ さやえんどう にら にんじん きよみオレンジ たけのこ キャベツ

🍀 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 🍀

富士宮市立学校給食センター
TEL: 0544-59-2131

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							給食の主食は、ごはん、パン、めんがあります。成長や活動のエネルギーのもとになるので、しっかり食べましょう。
	- 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	785 kcal 34.8 g 29.8 g 3.8 g 104.1 g	
	③ 野菜のごまドレッシングサラダ					★キャベツ ☆きゅうり コーン		ごまドレッシング	しお		
	① オニオンスープ	ベーコン			にんじん パセリ	たまねぎ にんにく セロリ		オリーブオイル	こんごうけずりぶし ブイヨン しお こしょう		
(月)	- 牛乳			★ぎゅうにゅう							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		しょうゆ みりん さけ	684 kcal 30.1 g 15.1 g 2.9 g 111.9 g	
	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	さとう	ごま	しょうゆ みりん		
	① 大根とあつあげのみそ汁	あつあげ みそ			★はねぎ	だいこん しめじ			いりこ		
(火)	- 牛乳			★ぎゅうにゅう							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	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ntonタン	706 kcal 30.6 g 17.8 g 2.7 g 107.8 g	
	③ もやしの中華和え				☆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		
	(水)	- 牛乳			★ぎゅうにゅう						
- 黒糖パン							☆こくとうパン				
② ツナコロッケ							ツナコロッケ	だいずあぶら		780 kcal 25.9 g 30.6 g 3.3 g 107.1 g	
③ アスパラガスとコーンのソテー						アスパラガス コーン たまねぎ		あぶら	しお こしょう しょうゆ		
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		
(木)	- 牛乳			★ぎゅうにゅう							入学・進級のお祝い献立です。仲間との給食の時間を楽しみましょう。
	- ごはん						☆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	724 kcal 28.1 g 20.8 g 2.3 g 111.9 g	
	③ 即席漬け					★キャベツ ☆きゅうり だいこん			しお		
	① すまし汁	とうふ かまぼこ	わかめ	みずな		★たけのこ しいたけ			だしこんぶ かつおぶし さけ みりん しお うすくちしょうゆ		
(金)	- 牛乳			★ぎゅうにゅう							魚のメニューは骨に気をつけてよくかんで食べましょう。献立名に🍀のマークをつけてあります。
	- ごはん						☆ごはん				
	③ 🍀鯖(さわら)の西京焼き🍀	さわらさいきょうやき								691 kcal 32.0 g 17.7 g 1.9 g 103.5 g	
	② 五目豆	とりにく だいず			☆にんじん	こんにゃく ごぼう しいたけ	さとう	あぶら	しょうゆ さけ		
	① 水菜と豆腐のすまし汁	☆とうふ			みずな	えのきたけ たまねぎ			だしこんぶ かつおぶし さけ みりん しお うすくちしょうゆ		
21 (月)	- 牛乳			★ぎゅうにゅう							人気メニューの中華麺です。袋入りのめんは、市内の焼きそば屋さんにお願いしています。
	- 中華麺						☆ちゅうかめん				
	① しょうゆラーメンスープ	☆ぶたにく やきふた なた			☆にんじん ★こまつな	☆もやし しょうが ★ねぶかねぎ にんにく たけのこ			だしこんぶ こんごうけずりぶし こしょう さけ みりん しょうゆ ガラスープ しお ケイntonタン	686 kcal 33.9 g 17.3 g 3.4 g 104.1 g	
	② ぎょうざ(1人3個)	ぎょうざ									
	③ オレンジ					オレンジ					

食べものクロスワードパズル



(ヨコのカギ) (タテのカギ) をヒントにして、空いている□に文字を書き入れましょう。
すべて食べものに関する言葉です。

①		⑦		🍌	⑫
	🍎		MILK	⑩	
②	⑤		🍷		🍑
		🍷	⑨	🍰	⑬
🍷	🐟	⑧			
③	⑥	🍴		🍅	
④			🍞	⑪	

〈ヨコのカギ〉

- 大晦日に食べるのは「○○○○そば」。
- 夏の「土用の丑の日」にコレを食べて、夏バテ解消!
- 体の表面に黒いトゲがある海の生き物で、日本の三大珍味の一つ。
- イワシなどの子ども。塩干でにして干したものは、ちりめんじゃこもいう。
- 香りの強い野菜で、さまざまな料理の風味付けに使われる。ネギの仲間。
- 小麦粉とバターなどから作った生地に、甘く煮た果物やナッツ類、肉などを包み込んでオーブンで焼く料理。
- 「めで○○」といって、お祝いの料理によく使われる魚。

〈タテのカギ〉

- 海面の上を飛ぶことができるヒレがある魚。「アゴ」とも呼ぶ。
- チーズやヨーグルトの多くは、この動物のお乳からできている。
- 実の形が卵に似ていることから英語で「Eggplant」といわれる野菜。
- 細長くまっすぐに伸びた葉を食べる。ギョーザの具材としても人気の野菜。
- 粉にしてパンやパスタ、うどんなどに使う。
- 小麦粉、ライ麦粉、米粉などから作られ、多くの国で食べられている。
- アサリやシジミ、サザエだけでなく、カタツムリやナメコもこの仲間。
- 冬が旬で、鍋料理に欠かせない野菜。キムチの材料としても使われる。

★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。

※ 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：さわかめ こかぶ セロリ さやえんどう にら にんじん きよみオレンジ たけのこ キャベツ

◆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◆

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 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			
(火)	22	- 牛乳		★ぎゅうにゅう					ふるさと給食の日 	757 kcal 24.0 g 21.4 g 3.1 g 119.1 g	静岡県の郷土料理、 黒はんぺんのお茶フ ライです。静岡県でと れたお茶も使用して います。
	- ごはん					☆ごはん					
	② 黒はんぺんお茶フライ(1人2枚)	☆くろはんぺんお ちやフライ					だいずあぶら				
	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			
	④ 雅ねぎとじゃがいものみそ汁	みそ あぶらあげ		★はねぎ	たまねぎ	じゃがいも		いりこ			
(水)	23	- 牛乳		★ぎゅうにゅう					富士宮の日 	722 kcal 29.8 g 19.6 g 2.5 g 110.0 g	朝霧でとれた玉子を使 った厚焼き玉子と、 富士宮市でとれた たけのこを使った 炒め物です。
	- ごはん					☆ごはん					
	③ 厚焼き玉子	★あつやきたまご									
	② たけのこの和風炒め	さつまあげ		☆にんじん	★たけのこ こんにゃく	さとう	あぶら ごまあぶら ごま	しょうゆ みりん			
	④ 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			
(木)	24	- 牛乳		★ぎゅうにゅう					704 kcal 32.8 g 18.7 g 3.1 g 107.4 g	魚が苦手な人でも食 べやすいように味付 けを工夫しました。	
	- パン					☆パン					
	② ◆白身魚のビザソースステーキ◆	しろみぎかな (メルルーサ)	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 こしょう 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					
	④ ジュリエンスープ	☆ぶたにく		☆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 さけ しお こしょう			
(金)	25	- 牛乳		★ぎゅうにゅう					764 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	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			
	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			
	- 牛乳		★ぎゅうにゅう								
(月)	28	- ごはん					☆ごはん		751 kcal 28.6 g 19.5 g 2.2 g 124.1 g	春はじゃがいもの季 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。	
	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	じゃがいも さとう	あぶら	さけ しょうゆ みりん			
	② 揚げしゅうまい(1人2個)	しゅうまい					だいずあぶら				
	③ 野菜の塩昆布あえ		しおこんぶ		★キャベツ ☆もやし		ごま	しお			
	- 牛乳		★ぎゅうにゅう								
(水)	30	- パン					☆パン		883 kcal 36.4 g 34.2 g 3.7 g 114.4 g	手作りのホワイトル ウは、調理員さんが 時間と心を込めてつ くってくれるので、優 しい味がしますね。	
	① かぼちゃのシチュー	とりこ	★ぎゅうにゅう	かぼちゃ	たまねぎ	こむぎこ	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かけ	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 キャベツとコーンのソテー				★キャベツ コーン		あぶら	しょうゆ しお こしょう			
	- 牛乳		★ぎゅうにゅう								



給食の決まり ☆食事のマナーを守りましょう

給食の前に、 机の上を片付け ましょう。◆ 	手をきれいに洗い ましょう。 	給食当番は 身支度を整え、 健康チェックを しましょう。
協力して準備をしましょう。 	全員の給食がそろったら、 「いただきます」 をしましょう。 	姿勢よく、 持てる食器は 手に持って 食べま しょう。
食べ物は、食べやすい 大きさにして、よくかんで 食べましょう。 	時間内に食べ終わるように しましょう。 	食器は大切に扱ひましょう。

春の魚？ さわかめ

魚へんに春と書いてさわかめ(鯖)と読みます。くせがなく淡泊な白身魚で、さまざまな料理に使うことができます。特に、西京みそに漬けた西京焼きが有名。青魚の仲間、脳によい働きをする脂質、DHA がさんまやさばよりも多く含まれているのが特長です。



こたえ

<ヨコ>

- ①としこし ②うなぎ ③うに ④しらす
⑧にんにく ⑩ばい ⑪たい

<タテ>

★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。