

令和7年度4月分学校給食献立予定表

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：さわら 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

雷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 | 食缶番号 | こんだてめい | はたらき | | | | | | ちようみりょう・そのた | エネルギー たんぱくしつ しつ しょくえん 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 | | | | | | | |
| | | | たんぱくしつ | むきしつ | カロテン | ビタミンC 食物せんい | たんすいかぶつ | しつ | | | | | | |
| 11 (金) | - | ぎゅうにゅう | | ★ぎゅうにゅう | | | | | | | | | | |
| | - | ごはん | | | | | ☆ごはん | | しょうゆ みりん さけ | 546 kcal 25.5 g 13.6 g 2.4 g 84.6 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。 | | | |
| | 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 | さとう | ごま | しょうゆ みりん | | | | | |
| 14 (月) | ① | だいこんとあつあげのみそしる | あつあげ みそ | | ★はねぎ | だいこん しめじ | | | いりこ | | | | | |
| | - | ぎゅうにゅう | | ★ぎゅうにゅう | | | | | | 611 kcal 24.8 g 17.9 g 1.9 g 95.9 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。 | | | |
| | - | ごはん | | | | | ☆ごはん | | | | | | | |
| | ① | しんじやがいものうまい | ☆ぶたにく あげボール | | ☆にんじん | たまねぎ しらたき じやがいも さとう | あぶら | さけ しょうゆ みりん | | | | | | |
| 15 (火) | ② | あげしゅうまい(1人2こ) | しゅうまい | | | | | だいすあぶら | | | | | | |
| | ③ | やさいのしおこんぶあえ | | しおこんぶ | | ★キヤベツ ☆もやし | ごま | しお | | 548 kcal 19.4 g 24.9 g 2.3 g 67.1 g | アスパラガス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ます。 | | | |
| | - | ぎゅうにゅう | | ★ぎゅうにゅう | | | | | | | | | | |
| | - | にくうバソ | | | | ☆にくうバソ | | | | | | | | |
| 16 (水) | ② | ツナコロッケ | | | | ツナコロッケ | だいすあぶら | | | | | | | |
| | 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 | はるキャベツのスープ | ワインナー | | ☆にんじん | たまねぎ ★キヤベツ | | | こんごうけずりぶし ブイヨン しお こしょう しろワイン | | | | | |
| | - | ぎゅうにゅう | | ★ぎゅうにゅう | | | | | | 589 kcal 23.8 g 18.5 g 2.1 g 86.1 g | 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。 | | | |
| 17 (木) | - | ごはん | | | | ☆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 | | 568 kcal 25.8 g 15.9 g 2.5 g 81.0 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。 | | | |
| | ③ | そくせきづけ | | | ★キヤベツ ☆きゅうり だいこん | | | しお | | | | | | |
| | ① | すまじる | 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 うすくちゅうゆ | | | | | |
| 18 (金) | - | おいわいいちごゼリー | | | | いちごゼリー | | | | 569 kcal 28.5 g 14.7 g 2.7 g 85.3 g | 人気メニューの中華麺です。袋入りのめんは、市内の焼きそば製造業者がつくってくれています。 | | | |
| | - | ぎゅうにゅう | | ★ぎゅうにゅう | | | | | | | | | | |
| | - | ごはん | | | | ☆ごはん | | | | | | | | |
| | ① | マーボー豆腐 | ☆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 | 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 | | | | | | |
| 19 (月) | ③ | もやしのちゅうかあえ | | | ☆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 | | | | | |
| | - | ぎゅうにゅう | | ★ぎゅうにゅう | | | | | | | | | | |
| | - | ちゅうかめん | | | | ☆ちゅうかめん | | | | | | | | |
| | ① | しょうゆラーメンスープ | ☆ぶたにく やきぶた なると | | ☆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 ケイトンタン | | | | | |
| 20 (火) | ② | ぎょうざ(1人2こ) | ぎょうざ | | | | | | | | | | | |
| | ③ | オレンジ | | | | オレンジ | | | | | | | | |
| | - | ぎゅうにゅう | | ★ぎゅうにゅう | | | | | | 586 kcal 20.6 g 16.7 g 2.5 g 90.4 g | 静岡県の郷土料理、黒はんべんのお茶づらいです。静岡県でされたお茶も使用しています。 | | | |
| | - | ごはん | | | | ☆ごはん | | | | | | | | |
| 21 (水) | ② | くろはんべんおちゃフライ | ☆くろはんべんお ちゃフライ | | 第3日曜日は「食卓の日」 家族で食卓を囲みましょう。 | | | だいすあぶら | | | | | | |
| | ③ | こまつなごまあえ | | | ★こまつな ☆にんじん | ★キヤベツ | さとう | ごま | しお しょうゆ | | | | | |
| | ① | みやびねぎとじやがいものみそしる | みそ あぶらあげ | | ★はねぎ | たまねぎ | じゃがいも | | いりこ | | | | | |
| | - | ぎゅうにゅう | | ★ぎゅうにゅう | | | | | | | | | | |



〈ヨコのカギ〉

- 大晦日には食べるの「〇〇〇〇そば」。
- 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、日本の三大駄菴の一つ。
- イワシなどの子ども。塩ゆでにして干したものは、ちりめんじゅうこともいいう。
- 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。
- 「めで〇〇」といって、お祝いの料理によく使われる黒。

〈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。
- 美の形を卵に似ていることから英語で「Eggplant」といわれる。
- 細長くまっすぐ伸びた葉を食べる。ギョーザの真似として人気の野菜。
- 細長くまっすぐ伸びた葉を食べる。ギョーザの真似として人気の野菜。
- 7月に咲く花。
- 秋が旬の代表的な魚。魚のような形をしているため、かんじで「秋刀魚」と書く。
- 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、カタツムリやナメクジもこの仲間。
- 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。

令和7年度4月分学校給食献立予定表

※ 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※

Bコース

今月の旬の食材：さわら 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

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 | 食缶番号 | こんだてめい | はたらき | | | | | | ちようみりょう・そのた | エネルギーたんぱくしつしょ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 | | | | | | | |
| | | | たんぱくしつ | むきしつ | カロテン | ビタミンC 食物せんい | たんすいかぶつ | しつ | | | | | | |
| (火) | - | ぎゅうにゅう | | ★ぎゅうにゅう | | | | | | | | | | |
| | - | ごはん | | | | | ☆ごはん | | | | | | | |
| | ③ | さわらさいきょうやき | さわらさいきょうやき | | | | | | | | | | | |
| | ② | ごもくまめ | とりにく だいす | | ☆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 | みずなと豆腐のすまじる | ☆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 うすくちゅうゆ | 538 kcal 25.8 g 15.5 g 1.6 g 77.1 g | 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。 | | | |
| (水) | - | ぎゅうにゅう | | ★ぎゅうにゅう | | | | | | | | | | |
| | - | パン | | | | | ☆パン | | | | | | | |
| | ② | しろみさかなのビザーステーキやき | しろみさかな (メルルーサ) | チーズ | バジル | たまねぎ マッシュルーム こんにゃく | さとう | | ケチャップ トマトピューレ ウスターーソース こしょう オレガノ | 537 kcal 27.3 g 16.3 g 2.2 g 76.4 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。 | | | |
| | 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 | ジュリエンヌスープ | ☆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 ブイヨン さけ しお こしょう | | | | | |
| (木) | - | ぎゅうにゅう | | ★ぎゅうにゅう | | | | | | | | | | |
| | - | むぎごはん | | | | | ☆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 じょうが | さとう | あぶら ごまあぶら ごま | 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 | 610 kcal 23.7 g 17.5 g 2.4 g 94.4 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。 | | | |
| | ③ | かいそうサラダ | | 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 | | | | | |
| | - | ぎゅうにゅう | | ★ぎゅうにゅう | | | | | | | | | | |
| (金) | - | ごはん | | | | | ☆ごはん | | 富士宮の日 | | | | | |
| | ③ | あつやきたまご | ★あつやきたまご | | | | | | | | | | | |
| | ② | たけのこのわふういため | 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 | しお みりん | 574 kcal 25.1 g 17.4 g 2.1 g 82.8 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。 | | | |
| | ① | みやじる | ★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 | | | | | |
| | - | ぎゅうにゅう | | ★ぎゅうにゅう | | | | | | | | | | |
| (月) | - | 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 ウスターーソース あかワイン | 586 kcal 27.0 g 24.0 g 2.7 g 73.2 g | 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、しっかりと 食べましょう。 | | | |
| | ③ | やさいのごまドレッシングサラダ | | | | ★キャベツ ☆きゅうり コーン | | ごまだれッシ ング | しお | | | | | |
| | ① | オニオヌスープ | ベーコン | | にんじん バセリ | 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 | | | | | |
| | - | ぎゅうにゅう | | ★ぎゅうにゅう | | | | | | | | | | |
| (水) | - | ごはん | | | | | ☆ごはん | | | | | | | |
| | ② | キャベツいりつくな | つくね | | | | | | | | | | | |
| | ③ | やさいのツナあえ | まぐろあぶらづけ | | ★こまつな ☆にんじん | ☆もやし | さとう | あぶら | す しょうゆ しお | 532 kcal 21.3 g 18.3 g 2.3 g 75.1 g | 野菜もツナと和えて ある日は食べやすい という声が多く届きま す。苦手な人も挑戦 してみてください。 | | | |
| | ① | とうふとわかめのみぞしる | ☆とうふ みそ あぶらあげ | わかめ | ★はねぎ | たまねぎ | | | いりこ | | | | | |
| | - | ぎゅうにゅう | | ★ぎゅうにゅう | | | | | | | | | | |



給食の決まり☆食事のマナーやを守りましょう

| | | |
|-------------------------------|-----------------------------|---------------------------|
| 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。 | 全員の給食がそろつたら、「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。 | 食器は大切に扱いましょう。 |
| | | |

春の魚？さわら

魚へんに春と書いてさわら（鰯）と読みます。くせがなく淡白な白身魚で、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。青魚の仲間で、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とこし ②うなぎ ③うに ④しらす
⑧ににく ⑩ぱい ⑪たい

<タテ>

①とびうお ②うし ⑤なす ⑥にら
⑦こむぎ ⑨さんま ⑩ばん ⑫かい

★マークはしずおかげんないさん、★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。