

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 ※

進学・進級の季節です。新入生も食べやすいように献立を工夫しました。
また、献立を通じて春を感じられるように、食材や、彩りを意識しました。

Bコース

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

のさかなの日は、ほねにきをつけて、よくかんでたべましょうの

富士宮市立学校給食センター
TEL: 0544-59-2131



日曜日	食育番号	こんだてめい	はたらき						ちょうみりょう・そた	エネルギーたんぱく質 たんすいけい	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	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	ししつ				
(金)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							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。
	-	ごはん					★ごはん		しょうゆ みりん さけ			
	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			
	④	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			
(月)	-	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	しんじゃがいものうまに	★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	あげしゅうまい(1人2こ)	しゅうまい					だいずあぶら				
	③	やさしいおこんぶあえ		しおこんぶ		★キャベツ ★もやし		ごま	しお			
(火)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							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きます。
	-	こくとうパン					★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				
	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			
	④	はるキャベツのスープ	ウインナー		★にんじん	たまねぎ ★キャベツ			こんごうけずりふし ブイヨン しお こしょう しろワイン			
(水)	-	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。
	-	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	でんぷん さとう	ごま	しょうゆ さけ			
	③	そくせきづけ				★キャベツ ★ぎゅうりゅう だいこん			しお			
	④	すましじる	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 うすくちしゅうゆ			
(木)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							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。
	-	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 でんぷん	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			
	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			
	(金)	-	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 こんごうけずりふし 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			
②		ぎょうざ(1人2こ)	ぎょうざ									
③		オレンジ				オレンジ						
(土)	-	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	くろはんぺんおちゃフライ	★くろはんぺんお ちゃフライ		★こまつな ★にんじん	★キャベツ	さとう	ごま	しお しょうゆ			
	③	こまつなごまあえ										
	④	みやびねぎとじゃがいものみそしる	みそ あぶらあげ		★はねぎ	たまねぎ	じゃがいも		いりこ			

たべものク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□に文字を書き入れよう。
すべて食べものに関する言葉です。

①		⑦		⑫
	⑤		MILK	⑩
②			⑨	⑬
			⑧	
③	⑥			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。
- イフンなどの子ども。塩ゆでにして干したものは、ちりめんじゃこという。
- 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。
- 秋が旬の代表的な魚。刀のような形をしているため、漢字で「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。

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 ※

進学・進級の季節です。新入生も食べやすいように献立を工夫しました。
また、献立を通じて春を感じられるように、食材や、彩りを意識しました。

Bコース

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、よくかんでたべましょう 🍴

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						ちようみりよう・そた	エネルギー たんぱくし うしよくえん 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					
			たんぱくしつ	むぎしつ	カロテン	ビタミンC 食物せんい	たんすいかぶつ	ししつ				
22 (火)	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう							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。
	-	ごはん					★ごはん					
	③	のさわらのさいきょうやき	さわらさいきょうや き									
	②	ごもくめ	とりにく だいず		★にんじん	こんにやく ごぼう しいたけ	さとう	あぶら	しょうゆ さけ			
	①	みずなととうふのすましじる	★とうふ		みずな	えのきたけ たまねぎ			だしこんが かつおぶし さけ みりん しお うすくちしょうゆ			
23 (水)	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう							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。
	-	パン					★パン					
	②	のしろみぎかなのピザソースチーズやき	しろみぎかな (メルルーサ)	チーズ	パジル	たまねぎ マッシュルーム にんにく	さとう		ケチャップ トマトビュレ 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					
	①	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			
24 (木)	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう							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。 す。
	-	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 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	かいそうサラダ		わかめ		★きゅうり コーン			しお ノンオイルあおじドレッシング			
	②	のさわらみぎかな	さわらみぎかな									
25 (金)	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう							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 たのこを使った 炒め物です。
	-	ごはん					★ごはん					
	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 こんにやく	さとう	あぶら こまあぶら こま	しょうゆ みりん			
	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			
28 (月)	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう							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			
	③	やさしい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 ブイオン しお こしょう			
30 (水)	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう							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。
	-	ごはん					★ごはん					
	②	キャベツいりつくね	つくね									
	③	やさしいツナあえ	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			
	①	とうふとわかめのみそしる	★とうふ みそ あぶらあげ	わかめ	★はねぎ	たまねぎ			いりこ			



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 身姿を整え、 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。	食器は大切に扱いましょう。

春の魚？ さわかめ

魚へんに春と書いてさわら(鱈)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ぱん ⑫かい

★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。