

[献立予定表]

2024年 4月



日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	黄の仲間 熱や力の元になる	ひとくちメモ
8月	むぎごはん	○	まごわやさしいきゅうしょく		こめ むぎ	今日から給食が始まります。給食の前には、手をせっけんできれいに洗いましょう。給食当番はきちんと身支度を整えましょう。
	すきやきに		ぎゅうにく あつあげ	にんじん たまねぎ さやえんどう ねぎ	しらたき さとう	
	あじのカレーやき		あじ	しょうが	さとう こめあぶら	
	ごまじる		にぼし みそ わかめ	にんじん だいこん しめじ	じゃがいも ごま	
9火	ステッキパン	○			こむぎこ さとう	ポークストロガノフは、ご飯碗に盛り付けて下さい。特に中学生は、碗の8分目が1人の適量です。
	とうふナゲット		とうふ	たまねぎ えだまめ にんじん	こむぎこ こめあぶら でんぶん	
	ツナサラダ		まぐろ	レタス きゅうり とうもろこし ミニトマト	ドレッシング	
	ポークストロガノフ		ぶたにく だっしふんにゅう クリーム	にんにく にんじん たまねぎ しめじ トマト	こめあぶら ルウ	
10水	ごはん	○			こめ	給食のお米は「特別栽培米」という、農薬や化学肥料を基準の5割以下の使用で作られたお米であり、市内の農家さんが児童生徒のために丹精込めて作って下さっています。
	えびカツ		えび、たら	たまねぎ	パンこ でんぶん こむぎこ こめあぶら	
	さつまあげとやさいのソテー		ぶたにく さつまあげ	にんじん もやし キャベツ いんげん	さとう こめあぶら	
	けんちんじる		にぼし とりにく こんぶ とうふ	ごぼう にんじん だいこん しいたけ ねぎ こんにゃく	ごまあぶら	
11木	そばろばん	○			こむぎこ さとう マーガリン	今日は、甘いクッキー生地がのった人気の「そばろパン」です。学校給食で昭和50年代には提供されており、当時の子どもにも人気のパンだったそうです。
	タンドリーチキン		とりにく ヨーグルト	しょうが にんにく		
	はなやさいサラダ			カリフラワー とうもろこし ブロッコリー レタス	ドレッシング	
	ミルクシチュー		ベーコン きゅうにゅう だっしふんにゅう クリーム	にんじん たまねぎ えだまめ	オリーブあぶら じゃがいも パター	
12金	おせきはん (ごましお)	○	しんいちねんせい おいawaiiきゅうしょく		こめ もちごめ あずき ごま	1年生の入学をお祝いして、お赤飯を食べます。お赤飯の赤い色は、邪気をはらう力があるといわれ、日本ではお祝いの時に、お赤飯を食べる習慣があります。今日のお魚は、おめでたい事から鯛を使っています。
	まだいのしおこうじやきに		まだい			
	にくじゃが		ぶたにく	しょうが にんじん たまねぎ いんげん	こめあぶら じゃがいも しらたき さとう	
	おいわいのすましろ		かつおぶし さばぶし なんと とうふ わかめ	にんじん えのきだけ ほうれんそう		
15月	おせきはん	○		りんご レモン	さとう	フルーツヨーグルト和えは、給食ではおなじみのデザートですね。家でもぜひ作ってみてください。カットした果物と無糖ヨーグルトに砂糖、そしてちょっぴり生クリームを入れたらできあがり。
	スタミナどん		ぶたにく	しょうが にんじん たまねぎ ふなしめじ	こめあぶら さとう	
	はるさめいり		とりにく	にんじん たまねぎ えのきだけ ちんげん さい	はるさめ	
	ちゅうかふうスープ		クリーム ヨーグルト	もも パイナップル みかん	さとう	
16火	(小) コッペパン	○	だっしふんにゅう		こむぎこ さとう はちみつマーガリン	カツオの旬は春と秋の年に2回あります。春の「初カツオ」は、おいしいことで知られています。体によい油が多くふくまれており、不足しがちな栄養素の鉄分もとれます。
	はちみつ&マーガリン		だっしふんにゅう クリーム		こむぎこ さとう	
	かつおフライ		かつお		こめあぶら パンこ こむぎこ	
	やさいのソテー		ぶたにく	にんにく とうもろこし あかピーマン キャベツ もやし	こめあぶら	
17水	さけとえだまめのあえごはん	○	さけ、こんぶ	えだまめ	こめ ごま ごまあぶら	「鮭と枝豆のごはん」は昨年度の6年生が、家庭科の授業で考えてくれたメニューです。好評でしたので、再登場です。
	こうやどうふのたまごとじ		とりにく こおりどうふ たまご	にんじん たまねぎ しいたけ さやえんどう	さとう こめあぶら	
	はるキャベツのサラダ			レタス だいこん キャベツ にんじん	ドレッシング	
	こんさいのみそしる		にぼし あつあげ みそ	ごぼう はくさい ねぎ こんにゃく	こめあぶら じゃがいも	
18木	(小) クリームサンドパン	○	だっしふんにゅう クリーム		こむぎこ さとう	コーンスープには、菜の花が入っています。緑黄色野菜の菜の花はビタミンやミネラルが多く含まれていて、免疫力を高めます。また食物繊維が腸の働きをよくします。
	(中) コッペパン		だっしふんにゅう		こむぎこ さとう はちみつマーガリン	
	はちみつ&マーガリン		とりにく		こむぎこ さとう はちみつマーガリン	
	とりにくのマッシュポテトやき			レタス きゅうり にんじん	スパゲティ ドレッシング	
19金	スパゲティサラダ	○		たまねぎ にんじん とうもろこし ブロッコリー なのはな	こめあぶら	今月の味めぐりは福島県を紹介します。「いかにんじん」は、福島市や北部の地域で昔から食べられています。正月には、無くてはならない郷土料理だそうです。
	なのはなのコーンスープ		ベーコン きゅうにゅう			
	ごはん		あじめぐり ～ふくしまけん～		こめ	
	あいづソースカツ		ぶたにく みそ		こむぎこ パンこ こめあぶら さとう	
19金	いかにんじん	○	いか	にんじん	さとう	今月の味めぐりは福島県を紹介します。「いかにんじん」は、福島市や北部の地域で昔から食べられています。正月には、無くてはならない郷土料理だそうです。
	こづゆ		ほたて みそ	にんじん きくらげ こんにゃく	さとも さとう	
	ふくしまのミニりんごゼリー			りんご レモン	さとう	

[献立予定表]

2024年 4月



日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	黄の仲間 熱や力の元になる	ひとくちメモ
22月	むぎごはん	○			<u>こめ</u> むぎ	クイズ！食べながら春の食材を見つけよう。ヒント①茶色の皮に包まれています②節がいくつもあります③ロケットのような形です④食物繊維が多く含まれます。答え：筍
	さばのみそに		さば みそ		さとう	
	カレーきんぴら		ぶたにく	ごぼう にんじん さやいんげん	こめあぶら じゃがいも さとう	
	わかたけじる		かつおぶし さばぶし かまぼこ わかめ	たけのこ にんじん しめじ		
23火	こどもばん	○	だっしふんにゅう		さとう こむぎこ	卵アレルギーのお友達には、スープから卵が除かれる「除去食」という形でスープが提供されます。安全に食べるために、みんなに食物アレルギーについて正しく知ってもらいと思います。
	ハニーマスタードチキン		とりにく	にんにく	はちみつ こめあぶら	
	チリコンカン		ぶたにく ベーコン だいず	レタス きゅうり とうもろこし ミニトマト	こめあぶら ルウ	
	たまごのふわふわスープ		たまご	にんじん たまねぎ えのきだけ レタス	じゃがいも でんぶん	
24水	ごはん	○（地産地消）			<u>こめ</u>	地産地消：牛乳（富士河口湖町）「富士ヶ嶺高原牛乳」は、富士河口湖町の富士ヶ嶺地区で生産されている牛乳です。新鮮で美味しく、瓶のデザインもかわいいですね。
	えびしゅうまい		えび たら	たまねぎ	こむぎこ パンこ でんぶん	
	やさいのナムル			ごまつな とうもろこし だいこん にんじん	ごま ごまあぶら さとう	
	まーぼーどうふ		ぶたにく だいず とうふ	しょうが にんにく ねぎ にんじん たまねぎ しいたけ たけのこ	こめあぶら さとう でんぶん	
25木	はいがパン	○（地産地消）	だっしふんにゅう		さとう こむぎこ はいが	地産地消：牛乳（富士河口湖町） グラムチャウダーとは、あさりの入ったシチューです。あさりにはおいしいさのもとになるコハク酸やタウリンが含まれ、料理をおいしくしてくれます。
	ハンバーグ（ブラウソース）		とりにく ぶたにく	たまねぎ	さとう でんぶん	
	コーンとほうれんそうのソテー			とうもろこし にんじん ほうれんそう	こめあぶら	
	グラムチャウダー		ベーコン エビ いか あさり ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ	オリーブあぶら じゃがいも	
26金	むぎごはん	○（地産地消）			<u>こめ</u> 、むぎ	地産地消：牛乳（富士河口湖町） 学校訪問の際に5.6年生からリクエストがあった「チキンカレー」の登場です。
	コールスローサラダ			にんじん キャベツ とうもろこし ブロッコリー	ドレッシング	
	チキンカレー		とりにく だっしふんにゅう	にんにく おろししょうが にんじん たまねぎ りんご	こめあぶら じゃがいも ルウ	
	げんきヨーグルト		だっしふんにゅう ゼラチン	かんてん	さとう	
30火	チーズパン	○	チーズ だっしふんにゅう		こむぎこ さとう	ブランマンジェとは、フランス生まれのデザートで、本来は、アーモンドミルク・砂糖・ゼラチンで作られます。今日はアレルギー子と一緒に楽しめる豆乳のブランマンジェです。
	さけのムニエル		さけ ぎゅうにゅう		こむぎこ バター あぶら	
	ペンネソテー		ぶたにく	にんにく たまねぎ マッシュルーム きいピーマン トマト ピーマン	オリーブあぶら さとう ペンネ	
	チキンとやさいのスープ		とりにく	ごぼう にんじん たまねぎ キャベツ さやいんげん	こめあぶら じゃがいも	
	豆乳ブランマンジェ		とうにゅう		さとう	

かてい がつこうきゅうしょく
家庭とつながる学校給食

食育は学校だけですべてを行うことはできません。よい食べ方や食べる力が身につくよう、ご家庭でもこんなところに気を配っていただけますようお願いします。

きょう きゅうしょく はな
今日の給食について話そう

こんだてひょう かていない み ばしょ は だ
献立表をご家庭内の見やすい場所に張り出して、まいにちうだい
ぜひ毎日話題にしてください。

こんだて た かんそう き
献立や食べた感想を聞いてあげてください。気に
なったらレシピは、栄養教諭に気軽に尋ねてください。

かてい しょくたく
ご家庭での食卓では…

た もの おお ひと て しょくたく とどき りょうり も 食べる
食べ物は多くの人の手で食卓に届き、料理も食べる
ひと のことを思って作られます。感謝して食べる大切
さを折に触れて話してあげてください。

こどもが 食べないからと、苦手なものを食卓にまっ
たく出さないのはよくありません。ひとくちでも挑戦
したり、大人がおいしそうに食べている姿を見せる
ことも食育ではとても大切なことです。

た しょうちゅう じ かん
食べることに集中できる時間を

きゅうしょく き じかん た お しょう
給食では決まった時間で食べ終わるよう指導してい
ます。ご家庭でも、遊びながら、テレビを見ながら
といった「ながら食べ」をなるべく避け、食べるこ
とに集中できる雰囲気づくりを心がけてください。

て つだ せつぎよくてき
お手伝いは積極的に

きゅうしょく ぜんいん とうばん じゅん び あとかた づ
給食では全員が当番となり、準備や後片付けをし
ます。子どもは食べ物や食事に興味津々です。学校で
身についた力を定着させていくためにも、ご家庭で
もぜひお手伝いを積極的にさせてあげてください。

※学校行事や材料の都合により、献立を変更する場合があります。
※メニューごと使用材料を分類して表示しています。しかし微量の材料は記載してありません。
※富士吉田地域使用の食材には、下線を引いています

富士吉田市学校給食センター運営事業費については、北富士演習場関連特定事業（教育、スポーツ及び文化に関する事業：学校給食センター運営事業）として、防衛省の特定防衛施設周辺整備調整交付金が充てられています。）

