

※ 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 ※

暑い時期でも食べやすいように、香辛料を使った料理や酸味のある料理、并料理などを取り入れました。

今月の旬の食材: いわし さけ とうがん なす さやいんげん かぼちゃ

★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 番 号	こんだてめい	は た ら き						ちょうみりょう・そのた	エネルギー たんぱくし しつ しよえん	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			
8月 26 (金)	1 3 2	2学期始業式のため									2学期の給食が始まります。夏休みに成長したみなさんの更なる成長を給食で応援します。
8月 29 (月)	1 2 3 1	ぎゅうにゅう ごはん わふうおろしハンバーグ きゅうりともやしのあえもの あつあげとなすのみそしる		★ぎゅうにゅう			★ごはん さとう	さけ みりん しょうゆ す しお しょうゆ いりこ	604 kcal 23.5 g 18.5 g 2.6 g	「おろし」は大根おろしのことです。暑い時期に、肉もさっぱりと食べられます。	
8月 30 (火)	1 2	ぎゅうにゅう うどん にくうどんつゆ やさいかきあげ		★ぎゅうにゅう		しょうが にんにく しいたけ えのきたけ ねぶかねぎ	★うどん さとう	だしこんぶ こんごうけずりぶし さけ みりん しょうゆ しお	598 kcal 25.8 g 18.5 g 2.0 g	うどんのつるつる触感が食欲をそそります。てづくりのかきあげと一緒にいただきます。	
8月 31 (水)	1 2 1	ぎゅうにゅう ごはん ぶたキムチいため はるさめスープ		★ぎゅうにゅう	にんじん ★はねぎ	たまねぎ もやし たまねぎ たけのこ しいたけ ねぶかねぎ	★ごはん さとう でんぶん はるさめ	さけ しょうゆ さけ みりん がらスープ ケイトンタン しょうゆ しお こしょう	588 kcal 27.4 g 13.9 g 3.3 g	今日は食欲増進メニューです。豚キムチ炒めは唐辛子の働きで食欲を増進させる働きがあります。	
9月 1 (木)	1 2 3 1	ぎゅうにゅう ごはん まつかぜやき こまつなともやしのあえもの とうふとたまねぎのみそしる		★ぎゅうにゅう		しょうが たまねぎ もやし たまねぎ	★ごはん さとう はるさめ	しょうゆ さけ しお しょうゆ いりこだし	583 kcal 24.2 g 17.7 g 2.2 g	今日の松風焼きは卵と小麦粉を入れずに作りました。和菓子の「松風」に見た目が似ていることから、「松風焼き」という名前がつけました。	
9月 2 (金)	1 2 3 1	ぎゅうにゅう パン フランクフルトケチャップソース コールスローサラダ オニオンスープ		★ぎゅうにゅう		★キャベツ コーン にんにく たまねぎ セロリ	★パン さとう	トマトケチャップ ウスターソース あかワイン しお コールスロー ドレッシング 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	564 kcal 22.5 g 23.6 g 3.3 g	フランクフルトとサラダは、パンにはさんでもおいしく食べられます。	
9月 5 (月)	1 2 3	ぎゅうにゅう ごはん(きぬむすめ) ぶたたまごとしに さけのみそやき きりぼしだいこんのわふうサラダ		★ぎゅうにゅう	にんじん ★はねぎ	たまねぎ しめじ しらたき きりぼしだいこん きゅうり	★ごはん じゃがいも さとう	こんごうけずりぶし さけ しょうゆ さけ みりん しょうゆ わふう ドレッシング しお	626 kcal 31.3 g 15.3 g 2.6 g	切り干し大根の和風サラダは、他のおかずの合間に食べると、口の中がさっぱりして食がすすみます。	
9月 6 (火)	1 3	ぎゅうにゅう むぎごはん マーボーどうふ はるさめサラダ		★ぎゅうにゅう	★はねぎ	にんにく しょうが たけのこ	★むぎごはん さとう でんぶん はるさめ さとう	さけ テンメンジャン しょうゆ トウバンジャン シャンチンタン	572 kcal 26.5 g 15.3 g 2.2 g	もやしの中華和えは酸味があり食欲増進に役立ちます。	
9月 7 (水)	1 2 1	ぎゅうにゅう パン ★しろみぎかなフライ★ かぼちやいりやさいスープ スライスチーズ		★ぎゅうにゅう		かぼちや にんじん ほうれんそう	パン だいずあぶら	こんごうけずりぶし しろワイン ブイヨン しお こしょう	585 kcal 29.7 g 21.9 g 2.3 g	パンに、白身魚とチーズをはさんで食べましょう。野菜スープには夏の旬の野菜、かぼちやが入っています。	
9月 8 (木)	1 3 2	ぎゅうにゅう むぎごはん ポークカレー かいそうサラダ れいとうみかん		★ぎゅうにゅう	にんじん トマト	にんにく しょうが たまねぎ	★むぎごはん じゃがいも カレールウ きゅうり コーン みかん	あかワイン しお こしょう チャツネ ちゅうのうソース しお ノオイルあおじそドレッシング	625 kcal 21.7 g 16.0 g 2.3 g	冷凍みかんは、静岡県産のおいしいみかんです。暑い時期にぴったりな冷たいデザートにしました。	
9月 9 (金)	1 2 3 1 1 1	ぎゅうにゅう ごはん ★ほっけのしおやき★ キャベツとちくわのいために つきみじる おつきみだいふく ぎゅうにゅう	お月見給食 ほっけ ちくわ とりにく かまぼこ	★ぎゅうにゅう	にんじん ★こまつな にんじん	★キャベツ だいにん しいたけ	★ごはん さとう さといも おつきみだいふく	こめあぶら しお しょうゆ だしこんぶ こんごうけずりぶし みりん さけ しお しょうゆ	618 kcal 25.4 g 12.0 g 2.7 g	9月10日は十五夜です。十五夜は「芋名月」とよばれることから、月見汁に里芋を入れました。月見汁に入っているかわいいかまぼこも楽しみに。	

★マークはしらすおかけんいさん、★マークはふじのみやさんのしよさいをしようするよいでです。