

日 曜 日	食 育 番 号	こんだてめい	は た ら き						エネルギー たんぱく質 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			
12 (月)	-	パン					★パン			565 kcal 26.3 g 20.7 g 2.6 g	給食の前には、しっ かりと手を洗いまし ょう。パンの日は、パン を直接手に持って食 べるので、手の洗い 方に気を付けましょ う。
	2	にくだんごのトマトソースかけ	にくだんご		トマト	たまねぎ	さとう		トマトケチャップ トマトフォンデュ あかワイン ちゅうのうソース		
	3	やさいのドレッシングあえ			にんじん	★キャベツ きゅうり	さとう	こめあぶら	しお す こしょう		
13 (火)	1	コーンいりたまごスープ	とりにく ★たまご		パセリ	たまねぎ えのきたけ コーン	でんぶん		こんごうけずりぶし しろワイン ブイヨン しお こしょう	586 kcal 25.8 g 18.9 g 2.3 g	そぼろごはんに いんげんを入れてい ろどりをよくしまし た。いんげんは夏の旬の 野菜です。
	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							
	-	しょうゆごはん					★しょうゆごはん				
14 (水)	2	とりとたまごのそぼろ	とりにく いりたまご		さやいんげん	しょうが	さとう	こめあぶら	さけ しょうゆ	578 kcal 20.2 g 18.3 g 2.4 g	にじまは富士宮の 養蜂場で育ちまし た。揚げてから、人 気のバーベキュー ソースをかけました。
	1	ぐだくさんじる	ぶたにく あぶらあげ		にんじん こまつな	ごぼう だいこん しいたけ	でんぶん		こんごうけずりぶし さけ しょうゆ しお		
	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							
15 (木)	-	ごはん(うみゃーこめ)					★ごはん			558 kcal 25.6 g 20.3 g 2.2 g	大豆は「畑の肉」と呼 ばれるほどたんぱく 質が多く、体をつくる 材料になります。プ ルーベリーは夏の旬 の果物です。
	2	★にじまのバーベキューソースかけ★	★にじま でんぶんつき			りんご にんにく レモンかじゅう	さとう	だいずあぶら	しょうゆ		
	3	こまつなとキャベツのしおこんぶあえ		しおこんぶ	★こまつな	★キャベツ		ごま	しお		
16 (金)	1	とうがんとぶたにくのみそしる	ぶたにく みそ あぶらあげ		★はねぎ	★とうがん			いりこだし	567 kcal 28.8 g 18.1 g 2.7 g	静岡県産の黒はん べんに、富士宮のお 茶が入った衣をつけ て揚げました。黒は んべんはカルシウム が豊富です。
	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							
	-	しょうパン					★パン				
20 (火)	1	ポークビーンズ	ぶたにく ウインナー だいず		にんじん トマト パセリ	にんにく セロリ たまねぎ	じゃがいも さとう	オリーブオイ ル	あかワイン しお こしょう トマトケチャップ トマトフォンデュ ちゅうのうソース ブイヨン	606 kcal 23.2 g 23.6 g 2.3 g	さばなどの青魚に含 まれるDHAは、脳の はたらきをよくして くれます。
	3	キャベツとコーンのドレッシングあえ				★キャベツ きゅうり コーン		コーンドレッシ ング	しお		
	-	ブルーベリージャム					ジャム				
21 (水)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						568 kcal 25.7 g 17.8 g 2.1 g	かぼちゃのクリーム スープは主菜になる ように、具沢山にし ました。たんぱく質も十 分にとれます。
	-	ごはん					★ごはん				
	1	かぼちゃのクリームスープ	ベーコン とりにく	スキムミルク	かぼちゃ パセリ	たまねぎ	シチュールウ ホワイトルウ さとう	こめあぶら なまクリーム	しお こしょう ブイヨン		
22 (木)	3	きゅうりとキャベツのサラダ			あかピーマン	きゅうり ★キャベツ		フルドレッシング	しお	640 kcal 25.6 g 19.6 g 2.3 g	かば焼きのたれは給 食センターで手作り しました。気が苦手 な人も食べやすい味 です。
	2	オレンジ				オレンジ					
	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							
26 (月)	-	ごはん					★ごはん			622 kcal 21.6 g 14.6 g 2.4 g	イタリアンサラダに 入っているパプリカ は、かぜや感染症を 予防する栄養がたく さん含まれていま す。
	1	ハヤシライス	ぶたにく		にんじん トマト パセリ	にんにく しょうが たまねぎ ★マッシュルーム	さとう ハヤシルウ	こめあぶら	しお こしょう あかワイン デミグラスソース ちゅうのうソース ブイヨン		
	3	イタリアンサラダ			あかピーマン	★キャベツ コーン		イタリアンドレッシ ング	しお		
27 (火)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						575 kcal 25.9 g 21.3 g 2.6 g	ひよこ豆はその名の 通りひよこのような形 をした豆です。スベ イソ語で「ガルバン ゾー」といいます。
	-	パン					★パン				
	2	チーズオムレツ	チーズオムレツ								
28 (水)	3	ごまドレッシングサラダ			にんじん	きゅうり コーン		ごまドレッシング	しお	621 kcal 30.7 g 15.2 g 3.2 g	富士宮産の卵を使用 した親子丼です。ご 飯にかけて食べま しょう。
	1	ひよこまめのカレースープ	ぶたにく		にんじん トマト パセリ	セロリ にんにく たまねぎ キャベツ	じゃがいも ひよこまめ さとう	こめあぶら	しろワイン しお カレーこ こしょう ブイヨン		
	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							
29 (木)	-	ごはん					★ごはん			601 kcal 26.5 g 16.1 g 2.3 g	ごはんは左、汁物は 右、おかずは真ん 中。毎日正しく食器 を並べていますか。
	1	こうやどうふとやさいののもの	とりにく ちくわ こうやどうふ		にんじん さやいんげん	だいこん こんやく しいたけ	じゃがいも さとう		こんごうけずりぶし さけ しょうゆ		
	2	やきつくね	つくね								
30 (金)	3	キャベツのかおりあえ			しそ	★キャベツ きゅうり		ごま	しお	567 kcal 27.4 g 20.0 g 2.3 g	フライの衣について いるアーモンドには、 ビタミンEや食物繊維 がたくさん含まれて います。
	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							
	-	パン					★パン				
31 (土)	2	★しろみぎかなアーモンドフライ★	しろみぎかな アーモンドフライ					だいずあぶら		567 kcal 27.4 g 20.0 g 2.3 g	フライの衣について いるアーモンドには、 ビタミンEや食物繊維 がたくさん含まれて います。
	3	フレンチサラダ			にんじん	★キャベツ コーン		フルドレッシング	しお こしょう		
	1	やさいのスープ	とりにく		にんじん パセリ	たまねぎ しめじ	じゃがいも		こんごうけずりぶし しろワイン ブイヨン しお こしょう		

★マークはしよおかけんないさん、★マークはふじのみやさんのしよざいをしよするよいです。