

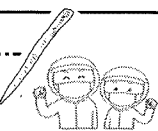


令和 5 年度 6 月分学校給食献立予定表

※ 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 ※

歯と口の健康週間になんで、かみごたえのある食材や料理を取り入れました。また、蒸し暑くなってくる時期なので、さっぱりと食べられる酸味のあるメニューを取り入れました。

Aコース



今月の旬の食材: あじ ごぼう アスパラガス えだまめ きゅうり かぼちゃ ピーマン うめ

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 番 号	こんだてめい	はたらき						ちようみりよう・そのた	エネルギー たんぱくし しつ しょうえん 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	ししつ				
1 (木)			給食日数の調整のため									
2 (金)	- りゅうにゅう - ごはん			★りゅうにゅう				★ごはん			529 kcal 25.7 g 14.1 g 2.7 g 76.8 g	チンジャオロースー は赤と緑、黄色の ピーマンを使い、彩り よく仕上げるように工 夫しました。
	② チンジャオロースー	★ぶたにく			★あかピーマン ★あおピーマン ★きピーマン	しょうが にんにく たけのこ もやし		さとう でんぶ	こめあぶら ごまあぶら	さけ しょうゆ オイスターソース		
5 (月)	① わかめスープ	★とうふ なた	わかめ	★にんじん	★たまねぎ ★ねぶかねぎ					こんごうけずりぶし しょうゆ がらすूप さけ しお こしょう		
	- りゅうにゅう - げんりょうレーズンパン			★りゅうにゅう				★レーズンパン			580 kcal 24.2 g 20.8 g 2.1 g 79.2 g	マカロニはエネル ギーのもとになる黄 色の食品の仲間な ので、その分今日は パンの量を少なくし ています。
6 (火)	① マカロニのクリームに	とりにく	★りゅうにゅう スキムミルク	★にんじん	★たまねぎ コーン マッシュルーム グリーンピース		マカロニ ★こむぎこ	こめあぶら バター		しお こしょう プイオン		
	③ フレンチサラダ			★にんじん	★キャベツ ★きゅうり			フレンチ ドレッシング	しお			
8 (木)	- りゅうにゅう - ごはん			★りゅうにゅう				★ごはん			581 kcal 21.5 g 24.3 g 1.9 g 79.2 g	歯と口の健康に大切 なのはよく噛むこと です。今日はよくかむ ように金平ごぼうにし ました。
	② ◆さばのみそに◆	さばのみそに										
9 (金)	③ きんぴらごぼう	さつまあげ		★にんじん	ごぼう		さとう	こめあぶら ごま	しょうゆ みりん			
	① かきたまじる	★たまご		★にんじん ★こまつな	えのきたけ		でんぶ		だしこんぶ こんごうけずりぶし さけ しお うすくちしょうゆ			
12 (月)	- りゅうにゅう - むぎごはん			★りゅうにゅう				★むぎごはん			599 kcal 22.9 g 18.3 g 2.7 g 90.0 g	サラダに入っている アスパラは旬の食材 です。体の疲れを とってくれる栄養素 が含まれています。
	③ ハヤシライス	★ぶたにく		トマト ★にんじん パセリ	★たまねぎ しょうが にんにく マッシュルーム			こめあぶら ハヤシルウ	しお こしょう あかワイン デミグラスソース プイオン ちゅうのうソース			
13 (火)	② アスパラいりサラダ			アスパラガス	★きゅうり コーン		さとう	こめあぶら	しお す こしょう			
	- りゅうにゅう - パン			★りゅうにゅう				★パン			550 kcal 25.9 g 17.8 g 1.8 g 74.7 g	みつあみのようにね じれたマカロニは味 がからみやすいで す。見た目も楽しい ですね。
15 (木)	② とうにゅうコロケ	とうにゅうコロケ						だいずあぶら こめあぶら イタリアンド レッシング				
	③ マカロニのイタリアンサラダ			★あかピーマン	★きゅうり		マカロニ		しお			
16 (金)	① とりにくとキャベツのスープ	とりにく		★にんじん	★キャベツ セロリ ★たまねぎ				こんごうけずりぶし しろワイン プイオン しお こしょう			
	- りゅうにゅう - むぎごはん			★りゅうにゅう				★むぎごはん			550 kcal 25.9 g 17.8 g 1.8 g 76.2 g	6月は梅の季節で す。魚の臭みをとる 働きもあります。骨 まで柔らかいので、丸 ごと食べましょう。
18 (土)	② ◆いわしのうめに◆	いわしのうめに										
	③ やさいのおかかあえ	かつおぶし		★こまつな	★キャベツ	さとう			しお しょうゆ			
21 (月)	① とんじる	★ぶたにく ★とうふ あぶらあげ みそ		★にんじん	ごぼう ★だいこん しめじ こんにやく ★ねぶかねぎ		さといも		いりこ			
	- りゅうにゅう - ごはん			★りゅうにゅう				★ごはん			586 kcal 21.0 g 21.4 g 2.5 g 79.6 g	長野県の給食メ ニュー、「キムタクご はん」です。自分で はんに混ぜて食べま しょう。
22 (火)	③ キムタクごはんのぐ	★ぶたにく		★はねぎ	はくさいキムチ だいこんのつぼづけ			こめあぶら ごまあぶら	しお こしょう しょうゆ			
	② あげぎょうざ	ぎょうざ						だいずあぶら				
23 (水)	① うずらのたまごいりはるさめスープ	うずらのたまご		★にんじん ★チンゲンサイ	きくらげ		はるさめ でんぶ		こんごうけずりぶし ガラスूप さけ しお こしょう しょうゆ			
	- りゅうにゅう - パン			★りゅうにゅう				★パン			575 kcal 27.3 g 17.1 g 2.6 g 83.1 g	ポークは英語で「豚 肉」、ピーズは「豆」 です。豚肉と豆を煮 た料理です。主菜と なります。
24 (木)	① ポークピーズ	★ぶたにく だいず		★にんじん トマト	★たまねぎ セロリ グリーンピース マッシュルーム		さとう	こめあぶら	しお こしょう ウスターソース ケチャップ あかワイン			
	③ コールスローサラダ				★キャベツ コーン			コールスロー ドレッシング	しお			
25 (金)	② オレンジ				オレンジ							
	- りゅうにゅう - うみやこめ(きぬむすめ)			★りゅうにゅう				★ごはん			616 kcal 25.3 g 17.2 g 2.4 g 94.4 g	黒はんぺんは主に 鰯からつきます。骨 もすりつぶしている ので、カルシウム たっぷりです。
26 (土)	② くろはんぺんのおちやあげ	★くろはんぺん		★おちやのは				★こむぎこ	だいずあぶら	しお		
	③ キャベツのゆかりあえ			しそ	★キャベツ ★きゅうり				しお			
27 (日)	① だいこんとあつあげのそぼろに	とりにく あつあげ		★にんじん さやいんげん	★だいこん ★たまねぎ しょうが		でんぶ さとう		こんごうけずりぶし さけ みりん しょうゆ			
	- りゅうにゅう - ごはん			★りゅうにゅう				★ごはん			529 kcal 20.8 g 15.3 g 1.7 g 81.1 g	お酢には疲れをとつ たり、食欲を増進し てくれる働きがあり ます。
28 (月)	② やきつくね	つくね										
	③ わかめとツナのすのもの	★まぐろツナ	わかめ		★きゅうり		さとう		しお しょうゆ す			
29 (火)	① いもだんごじる	とりにく		★にんじん ★はねぎ	★だいこん ごぼう ★しいたけ		いもだんご		だしこんぶ こんごうけずりぶし さけ しお みりん しょうゆ			
	- ふりかけ		ふりかけ									

ふるさと給食の日



第3日曜日は「食卓の日」。
家族で食卓を囲みましょう。



★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うざいをしようするよていです。