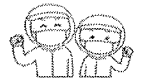




今月の旬の食材：あじ、いわし、えだまめ、きゅうり、ミニトマト、かぼちゃ、ピーマン、とうもろこし、ズッキーニ、さやいんげん、とうがん

◆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

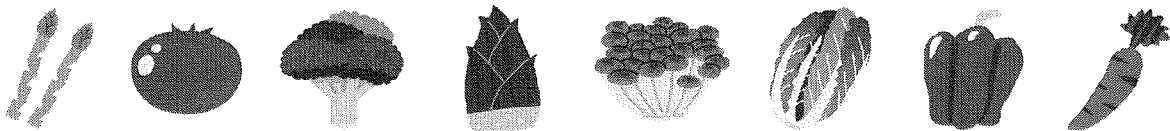


日 曜 日	食 券 番 号	こんだてめい	は た ら き						エネルギー たんぱくし しつ しょくえん たんすいかぶつ	みなさんへの ひとこと	
			おもに体をつくる もとなる食品		おもに体の調子を整える もとなる食品		おもにエネルギーの もとなる食品				
			たんぱくしつ	むきしつ	カロテン	ビタミンC 食物せんい	たんすいかぶつ	ししつ			
3 (月)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						585 kcal 22.7 g 19.5 g 2.4 g 82.8 g	かば焼きのたれは給食センターで手作りしました。魚が苦手な人も食べやすい味です。
	-	ごはん					☆ごはん				
	②	❖いわしのかばやき❖	いわしでんぶんつき		ふるさと給食の日		さとう でんぶん	だいずあぶら	さけ みりん しょうゆ		
	③	キャベツのかおりあえ				★キャベツ ★きゅうり しそ			しお		
4 (火)	①	だいこんとあつあげのみそしる	あつあげ みそ	わかめ	★はねぎ	だいこん えのきたけ			いりこ	541 kcal 26.3 g 15.5 g 2.2 g 75.3 g	いつもの麻婆豆腐に今が旬のなすを入れました。季節を感じていただきましょう。
	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							
	-	むぎごはん					☆むぎごはん				
	①	なすいりマーボーどうふ	☆ぶたにく ☆とうふ みそ			★なす たけのこ しょうが にんにく ねぶかねぎ	でんぶん さとう	こめあぶら 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		
5 (水)	③	ちゅうかあえ			★にんじん	☆もやし ★きゅうり	さとう	ごまあぶら	しお しょうゆ す	605 kcal 28.4 g 23.3 g 2.4 g 75.3 g	カレー粉やこしょうなどの香辛料には、食欲を増す効果があります。暑い夏は上手に利用したいですね。
	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							
	-	マーガリンパン					☆パン				
	②	チキンのカレーやき	とりにく			にんにく			しろワイン しお こしょう しょうゆ カレーこ ケチャップ		
6 (木)	③	コーンポテト	ベーコン		パセリ	コーン	じゃがいも	こめあぶら	しお こしょう	579 kcal 25.4 g 16.4 g 2.2 g 87.8 g	さつま汁とは、鶏肉を使った具沢山なみそ汁のことで、鹿児島県の郷土料理です。
	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 ブイヨン さけ しお こしょう		
	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							
	-	ごはん					☆ごはん				
7 (金)	②	❖あじフライ❖	☆あじフライ					だいずあぶら		606 kcal 20.2 g 13.1 g 2.9 g 104.3 g	七夕(たなばた)献立です。七夕汁は、はるさめを天の川に、オクラを星に見立てています。
	③	しおもみキャベツ				★キャベツ			しお		
	①	さつまじる	とりにく みそ		★にんじん ★はねぎ	こんにゃく ごぼう だいこん しょうが	じゃがいも	こめあぶら	こんごうけずりぶし しお さけ		
	-	ちゅうのうソース							ちゅうのうソース		
10 (月)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						565 kcal 29.2 g 21.3 g 2.1 g 71.3 g	コーンシチューは主菜になるように、具沢山にしました。
	-	パン					☆パン				
	①	コーンシチュー	とりにく	★ぎゅうにゅう	★にんじん	たまねぎ コーン	じゃがいも こむぎこ	こめあぶら バター	しお こしょう ブイヨン しろワイン		
	③	キャベツとウインナーのソテー	ウインナー		あかピーマン	キャベツ えだまめ		こめあぶら	しお こしょう しょうゆ		
10 (月)	-	ブルーベリージャム					ジャム			565 kcal 29.2 g 21.3 g 2.1 g 71.3 g	コーンシチューは主菜になるように、具沢山にしました。

なつやさいクイズコーナー

Q1.このなかに、夏が旬の野菜(夏野菜)が2つあります。

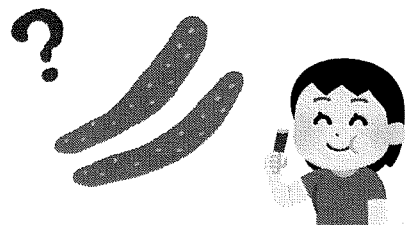
どれが夏野菜か、みんなで考えてみましょう！



Q2.きゅうりは、ギネス記録にのっている野菜です。

その記録とは、なんでしょう？

- ①世界一エネルギーが低い野菜
- ②世界一栄養がない野菜
- ③世界一トゲが多い野菜



★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。