

日曜日	食 番 号	こんだてめい	はたらき						エネルギー たんぱくし しつ しよえん 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			
11	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						541 kcal 25.5 g 14.0 g 2.3 g 81.5 g	ビビンバは韓国の井料理です。肉とナムルをご飯と混ぜて食べましょう。
	-	むぎごはん					★むぎごはん				
	②	ビビンバ(にく・きりぼしだいこん)	☆ぶたにく			きりぼしだいこん しょうが にんにく	さとう でんぶん	ごま こめあぶら ごまあぶら	さけ しょうゆ トウバンジャン テンメンジャン		
	③	ナムル			★こまつな ★にんじん	☆もやし		ごま ごまあぶら	しお しょうゆ		
(火)	①	わかめスープ	☆とうふ	わかめ		たまねぎ ねぶかねぎ			さけ こんごうけずりぶし がらスープ しょうゆ しお こしょう		
12	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						548 kcal 23.2 g 16.5 g 2.0 g 81.4 g	富士宮の食材をたくさん使った給食です。厚焼玉子もあさぎり高原でとれた卵で作られています。
	-	ごはん(うみゃーこめ)					★ごはん				
	②	あつやきたまご	★あつやきたまご								
	③	そくせきづけ				★キャベツ ★きゅうり たくあん			しお		
(水)	①	みやじる	☆ぶたにく ☆とうふ みそ		★にんじん ★はねぎ	だいこん こんにやく	じゃがいも		いりこ		
	-	ふりかけ							ふりかけ		
13	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						530 kcal 19.5 g 17.4 g 2.4 g 79.7 g	豆は、食用だけでも70～80種類もあると言われています。今日のソーテーでは、何種類使われているのかわかりますか？
	-	パン					☆パン				
	②	とりにくのバジルフライ	とりにく		バジル	にんにく	こむぎこ パンこ	だいずあぶら	しろワイン しお こしょう		
	③	ベーコンとまめのソーテー	ベーコン		パセリ	たまねぎ コーン	ミックスビーンズ	こめあぶら	しお こしょう		
(木)	①	じゃがいもいりやさいスープ			★にんじん ★こまつな	たまねぎ ★キャベツ	じゃがいも		こんごうけずりぶし プイヨン しお こしょう しょうゆ		
14	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						561 kcal 24.4 g 21.0 g 2.1 g 79.1 g	冬瓜は今は旬の夏野菜です。水分が多く、体の熱をとって冷やす効果があります。
	-	うみゃーこめ(きぬむすめ)					☆ごはん				
	②	さばのたつたあげ	さばたつたあげ					だいずあぶら			
	③	ひじきのにも	さつまあげ	ひじき	★にんじん さやいんげん	こんにやく	さとう	こめあぶら	しょうゆ		
(金)	①	とうがんのみそしる	あぶらあげ みそ		★はねぎ	とうがん えのきたけ			いりこ		
18	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						582 kcal 23.4 g 17.2 g 2.7 g 88.0 g	今日のカレーには、夏野菜が4種類入っています。どれかわかりますか？
	-	ごはん					☆ごはん				
	①	なつやさいカレー	☆ぶたにく	スキムミルク	★にんじん ピーマン トマト	たまねぎ しょうが にんにく ★なす ★ズッキーニ	じゃがいも カレールウ	こめあぶら	しお こしょう あかワイン チャツネ ちゅうのうソース		
	③	かいそうサラダ		わかめ		★きゅうり コーン			ノンオイルあおじドレッシング しお		
19	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						601 kcal 26.2 g 22.4 g 2.4 g 79.0 g	いつものフルーツミックスにゼリーを混ぜて、いろいろな食感を楽しくするようにしました。
	-	パン					☆パン				
	②	ポテのチーズマヨネーズカップやき	☆まぐろあぶらづけ	チーズ	パセリ	たまねぎ コーン	じゃがいも	マヨネーズ	しょうゆ しお こしょう		
	③	フルーツミックス				フルーツミックス	カットゼリー				
(水)	①	とりにくとやさいのスープ	とりにく		★にんじん	たまねぎ セロリ ★キャベツ			こんごうけずりぶし しお こしょう プイヨン しょうゆ しろワイン		
20											
(木)											

午前授業のため

クイズのこたえ

Q1のこたえ：トマトとピーマン
アスパラガスとたけのこ…春が旬
しめじと人参…秋が旬
白菜とブロッコリー…冬が旬

Q2のこたえ：①世界一エネルギーが低い野菜

きゅうりは、95%以上が水分でできているため、とてもエネルギーが低い野菜です。「世界一栄養がない野菜」と言われていることがありますが、それは間違いで、カリウム、ビタミンC、食物繊維などの、みなさんにとって大切な栄養素が多く含まれています。

★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くさいをしようするよていです。