



※ 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 ※

秋は、おいしい食べ物がたくさん出回る季節です。旬の魚や野菜、お芋、きのこ、果物をたくさん取り入れました。

今月の旬の食材：さんま、さけ、さつまいも、きのこ、里芋、根菜ねぎ、ブロッコリー、ごぼう、チンゲンサイ、りんご、みかん



🍁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 たんぱく質 しじょう たんすいかなづ	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				
			たんぱく質	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	しじょう			
1 (水)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							
	-	しょうゆごはん					★ごはん	しょうゆ	576 kcal 22.9 g 19.4 g 2.5 g 78.8 g	さくらご飯としょうゆ ご飯のちがいは、炊 きこむときに、お酒が 入っているか、いな いかのちがいです。	
	②	ツナとたまごのそぼろ	★まぐろあぶらづけ ★たまご			しょうが えだまめ	さとう	さけ しょうゆ			
	①	けんちん汁	あぶらあげ ★とうふ		★にんじん ★はねぎ	★だいこん ごぼう	さといも	ごまあぶら だしこんぶ こんごうけずりふし みりん さけ しお しょうゆ			
2 (木)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							
	-	うみゃーこめ(きぬむすめ)					★ごはん				
	②	 ぶりのフライ	ぶりフライ					だいずあぶら	637 kcal 27.3 g 22.4 g 1.7 g 85.1 g	富士宮で収穫された ブランド米「きぬむす め」です。ツヤと白さ が自慢のおいしいお 米です。ちがいを感 じましょう。	
	③	こまつなともやしのあえもの			★こまつな ★にんじん	★もやし	さとう	しお しょうゆ			
6 (月)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							
	-	パン					★パン				
	①	はくさいのクリームに	ウインナー とりにく	★ぎゅうにゅう	★にんじん	たまねぎ しめじ ★はくさい コーン	★じゃがいも ★こむぎこ	こめあぶら バター なまクリーム	しろワイン しお しょう パイヨン	568 kcal 23.4 g 23.9 g 2.2 g 72.1 g	アーモンドには、ビタ ミンEという栄養素が たくさん入っています。 ビタミンEは、肌の 健康を守ってくれる 働きがあります。
	②	アーモンドサラダ				★キャベツ ★きゅうり コーン		アーモンド サウザンアイランド ドレッシング	しお		
7 (火)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							
	-	ごはん					★ごはん				
	②	とりにくのてりやき	とりにく				さとう	しょうゆ みりん さけ	551 kcal 32.0 g 12.8 g 2.4 g 80.5 g	鶏肉は、朝から給食 センターでたれに付 け込んで焼いていま す。甘辛い味でご飯 がすすみます。	
	③	キャベツとちくわのあえもの	ちくわ		★こまつな	★キャベツ		しお しょうゆ			
9 (木)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							
	-	うみゃーこめ(きぬむすめ)					★ごはん				
	②	くろはんぺんのおちやあげ	★くろはんぺん		★おちやは		★こむぎこ	だいずあぶら	しお	587 kcal 19.2 g 15.4 g 2.1 g 97.8 g	今日はふるさと給食 の日です。静岡の食 材をたくさん使って います。
	③	こまつなのいためもの	1～2年生:1まい 他学年:2まい		★こまつな ★にんじん	★もやし		こめあぶら	しお しょうゆ しょう		
10 (金)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							
	-	ごはん					★ごはん				
	②	 さけのちゃんちゃんやき	さけ みそ		★にんじん	たまねぎ コーン	★じゃがいも さとう	バター	みりん しょうゆ さけ	526 kcal 23.8 g 13.8 g 2.1 g 80.1 g	寒くなると冷たい牛 乳が飲みにくいとい う声があります。そ んな時は、少しづつ ゆっくり飲んでみま しょう。
	③	こまつなのごまあえ			★こまつな ★にんじん	もやし	さとう	ごま	しお しょうゆ		
13 (月)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							
	-	ごはん					★ごはん				
	②	 さけのちゃんちゃんやき	さけ みそ		★にんじん	たまねぎ コーン	★じゃがいも さとう	バター	みりん しょうゆ さけ		
	③	こまつなのごまあえ			★こまつな ★にんじん	もやし	さとう	ごま	しお しょうゆ		
14 (火)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							
	-	むぎごはん					★むぎごはん				
	①	ビーンズカレー	★ぶたにく	スキムミルク	★にんじん トマト	にんにく しょうが たまねぎ	★じゃがいも カレーウ ミックスビーンズ	こめあぶら	あかワイン しお しょう チャツネ ちゅうのうソース	606 kcal 22.5 g 16.1 g 2.1 g 96.6 g	カレーのような丼料 理は、よくかまずに 飲み込んでしまいが ちなんで、少し硬い 麦ご飯と合わせまし た。意識してよくか んで食べましょう。
	③	かいそうサラダ		かいそう		★きゅうり コーン			しお ノンオイルあおじそドレッシング		
15 (水)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							
	-	げんりょうパン					★パン				
	②	メンチカツ(てづくりソース)	メンチカツ				さとう	だいずあぶら	ちゅうのうソース ケチャップ ウスターソース	548 kcal 19.9 g 20.0 g 2.8 g 76.7 g	メンチカツには、給食 センターで手作した ソースをかけました。 濃いめの味付けなの で、パンにはさんで 食べるとちょうど良 い味になります。
	①	コーンいりたまごスープ	★たまご		★こまつな	たまねぎ コーン えのきたけ	でんぶん		こんごうけずりふし さけ しお しょうゆ		
16 (木)	-	コーヒーぎゅうにゅうのもと					コーヒーぎゅう にゅうのもと				

就学時健康診断のため

*** ごはんと大豆はとっても仲よし! ***

日本ではよく、「ごはんとみそ汁」や「ごはんと納豆」など、ごはんと大豆・大豆製品を一緒に食べています。これは栄養面からみてもとてもよいことです。一緒に食べることによって米は大豆の、大豆は米のお互いの足りないところを補い合ってくれます。



★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くざいをしようするよていです。

地元産の
新米ができました

今年も新米の季節がやってきました。地域のお米も収穫されて、給食でも提供していきます。農家の方が心を込めて育てたおいしい新米を、ぜひ味わって食べてください。

