

# 令和 6 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ちなんで、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



のさかなの日は、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よくせんたんすいじふつ	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				
			たんぱく質	むぎしつ	カロテン	ビタミンC 食物せんい	たんすいかぶつ				しつ
3	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						614 kcal 25.1g 17.2g 2.4g 94.1g 黒はんぺんは主に鶏からつくります。骨もすりつぶしているのので、カルシウムたっぷりです。	
	-	うみゃーこめ(富士宮産コシヒカリ)	1~2年: 1まい 3年~先生: 2まい				★ごはん				
	②	くろはんぺんのいそべあげ	★くろはんぺん	★あおり			こむぎこ	★だいた	★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		
4	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					543 kcal 22.5g 14.9g 1.7g 84.8g お酢には疲れをとったり、食欲を促進してくれる働きがあります。		
	-	ごはん					★ごはん				
	②	やきつくね	つくね								
	③	わかめとツナのすのもの	★わかめ	★わかめ		★きゅうり	★さとう			★しお	
6	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					592 kcal 28.0g 21.9g 2.5g 76.3g スラッピー・ジョーはアメリカ料理です。パンにははさんで食べてみましょう。		
	-	パン					★パン				
	②	スラッピー・ジョー	★ぶたにく ★とりにく	★にんじん ★トマト	にんにく ★たまねぎ		★パン ★ミックスビーンズ	★こめあぶら		★あかワイン ★ケチャップ ★ウスターソース	
	①	かぼちやいりミルクスープ	★ベーコン	★かぼちや	★たまねぎ	★じゃがいも ★こむぎこ	★バター ★こめあぶら	★しろワイン ★しお ★こしょう ★パイヨン			
7	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					529 kcal 27.0g 14.3g 2.5g 76.7g 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。		
	-	ごはん					★ごはん				
	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 ★黄ピーマン	しょうが にんにく たけのこ ★もやし	★さとう ★でんぶん	★こめあぶら ★ごまあぶら		★さけ ★しょうゆ ★オイスターソース	
	①	わかめスープ	★わとうふ ★なると	★わかめ	★にんじん	★たまねぎ ★ねぶかねぎ		★こんごうけずりふし ★しょうゆ ★ケイトンタン ★さけ ★しお ★こしょう			
10	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					566 kcal 23.0g 19.2g 2.2g 78.2g 歯と口の健康に大切なのはよくかむことです。今日はよくかむように切り干し大根をサラダにしました。		
	-	ごはん					★ごはん				
	③	さばのみそに	★さばのみそに								
	②	きりぼしだいこんのわふうサラダ		★にんじん	★だいこん ★きゅうり			★わふうドレッシング ★しお			
11	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					588 kcal 31.9g 16.0g 3.0g 84.7g カルシウムたっぷりのにぼしと、大豆を甘辛くあえてあります。よくかんで食べましょう。		
	-	ちゅうかめん					★ちゅうかめん				
	①	しょうゆラーメンスープ	★ぶたにく ★やきぶた ★なると		★にんじん ★こまつな	しょうが たけのこ ★もやし ★ねぶかねぎ にんにく		★だしこんぶ ★さけ ★みりん ★こんごうけずりふし ★しお ★ケイトンタン ★こしょう ★ガラスープ ★しょうゆ			
	③	だいたいぼしのあまからあえ	★だいたい	★にぼし			★でんぶん ★さとう	★だいたい ★ごま		★しょうゆ ★みりん	
12	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					637 kcal 24.9g 20.5g 2.4g 94.2g チーズ入りのサラダは人気があります。手作りドレッシングとの味のバランスを楽しんでください。		
	-	むぎごはん					★むぎごはん				
	①	チキンカレー	★とりにく	★スキムミルク	★にんじん ★トマト	★たまねぎ にんにく しょうが	★じゃがいも ★カレールー	★こめあぶら		★しお ★こしょう ★カレー ★あかワイン ★チャツネ ★ちゅうのうソース	
	③	チーズいりフレンチサラダ		★チーズ	★キャベツ ★きゅうり ★コーン		★さとう	★こめあぶら		★す ★しお ★こしょう	
13	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					540 kcal 21.4g 17.9g 2.4g 78.2g 旬の鰯をさっぱりと食べられるように、南蛮漬けにしました。昨年出した時に「また食べたい！」の声が多かったメニューです。		
	-	ごはん					★ごはん				
	②	あじのなんばんづけ	★あじでんぶんつき		★にんじん ★はねぎ	★たまねぎ	★さとう	★だいたい ★ごまあぶら ★みりん ★さけ ★しょうゆ ★いちみつ ★ごらし ★す			
	③	そくせきづけ		★わとうふ ★みそ ★あぶらあげ	★わかめ	★キャベツ ★きゅうり ★たまねぎ		★ごま		★しお	
14	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					544 kcal 26.5g 13.3g 2.6g 83.0g 蒸し暑くなってくると食欲も落ちがちですが、ピリ辛の豚キムチで食欲をアップさせましょう。		
	-	ごはん					★ごはん				
	②	ぶたキムチいため	★ぶたにく		★にんじん ★にら	★たまねぎ ★もやし ★はくさい ★キムチ	★さとう ★でんぶん	★ごまあぶら ★こめあぶら		★さけ ★しょうゆ	
	①	はるさめスープ		★わかめ		★だいこん ★たけのこ ★しいたけ ★ねぶかねぎ	★はるさめ			★こんごうけずりふし ★さけ ★みりん ★ちゅうかだし ★ケイトンタン ★しょうゆ ★しお ★こしょう	
17	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					584 kcal 26.1g 24.3g 1.9g 72.0g 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。		
	-	パン					★パン				
	①	ハンガリアンシチュー	★ベーコン ★ぶたにく ★ぎゅうにゅう	★あおピーマン ★パプリカ ★にんじん ★トマト ★パセリ	★たまねぎ	★じゃがいも ★こむぎこ	★こめあぶら ★バター	★こしょう ★パイヨン ★しお ★ケチャップ ★ちゅうのうソース			
	③	アスパライリサラダ			★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			
18	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					590 kcal 30.0g 17.3g 2.2g 83.6g 富士宮市ではいろいろなねぎがとれます。今日は根深ねぎで、鶏肉にかけるソースをつくりました。		
	-	ごはん					★ごはん				
	②	とりにくのからあげねぶかねぎソース	★とりにく		しょうが ★ねぶかねぎ		★だいたい ★ごまあぶら	★さけ ★しお ★しょうゆ ★す			
	③	キャベツのしおこんぶあえ		★しおこんぶ		★キャベツ ★きゅうり		★ごま		★しお	

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よくざいをしようするよていです。

※ 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。

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

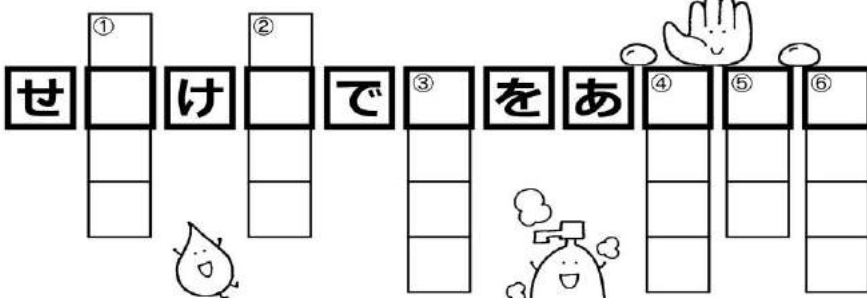


のさかなの日は、ほねにきをつけて、よくかんでたべましょう

日曜日	食券番号	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つしよ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	しつ
19 (水)	-	ぎゅうにゆう		★ぎゅうにゆう					<div style="border: 2px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <b>ふるさと給食の日</b> </div> 609 kcal 29.1g 16.4g 2.7g 91.3g	梅がとれる季節です。食べやすいようにかつお節と一緒に野菜に和えました。	
	-	うみやーこめ(富士宮産コシヒカリ)				★ごはん					
	①	ふじのみやさんふたにくどんのぐ	★ふたにく なると		★にんじん ★みつば	★たまねぎ しらたき	さとう	さけ しょうゆ みりん			
	③	やさいのうめおかかあえ	★かつおぶし		★もやし ★きゅうり ねりうめ		さとう	しお しょうゆ			
20 (木)	-	ぎゅうにゆう		★ぎゅうにゆう					<div style="border: 2px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <b>ふるさと給食の日</b> </div> 585 kcal 30.3g 19.4g 2.1g 76.9g	B級グルメのグランプリになったこともある富士宮やきそばの種は、地元の麺屋さんがつくっています。	
	-	げんりょうパン				★パン					
	②	ふじのみややきそば	★ふたにく	あおのりいり わしこ		★キャベツ	やきそばめん	ににかす こめあぶら さけ ちゅうのうソース ウスターソース			
	①	あさぎりたまごのスープ	★たまご ★とりこ		★にんじん パセリ	えのきたけ ★たまねぎ	でんぶん	こんごうぜりふし しお こんしょう しろワイン			
21 (金)	-	ぎゅうにゆう		★ぎゅうにゆう					<div style="border: 2px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <b>富士宮の日</b> </div> 555 kcal 21.0g 17.3g 2.3g 76.1g	富士宮の「にじます」を使った料理です。りんごやレモンを使ったさわやかなソースをかけたました。	
	-	うみやーこめ(きぬむすめ)				★ごはん					
	②	ぬにじますのパーベキューソースかけの	★にじますでんぶん つき		にんにく りんご レモンかじゅう		さとう	だいたあぶら しょうゆ			
	③	こまつなともやしをあえもの			★こまつな ★にんじん	★もやし	さとう	しょうゆ しお			
24 (月)	-	ぎゅうにゆう		★ぎゅうにゆう					571 kcal 25.1g 19.7g 2.1g 78.1g	富士宮市ではいろいろな種類のねぎがつけられています。今日は雅ねぎを松風焼きにしました。	
	-	ごはん				★ごはん					
	②	ねぎいりまつかぜやき	とりにく みそ		★はねぎ	★たまねぎ しょうが	でんぶん さとう	ごま しょうゆ さけ			
	③	ひじきに	あぶらあげ ★ふたにく	ひじき	★にんじん さやいんげん	しいたけ	さとう	こめあぶら しょうゆ			
25 (火)	-	ぎゅうにゆう		★ぎゅうにゆう					527 kcal 26.7g 16.4g 2.1g 76.0g	野菜もたっぷり入ったつけナポリタンです。めんをナポリタンソースにつけながら食べてみましょう。	
	-	ソフトめん				★ソフトめん					
	①	つけナポリタン	とりにく ベーコン	チーズ	★にんじん さやいんげん トマト パセリ	★たまねぎ にんにく セロリ マッシュルーム	★じゃがいも	こめあぶら なまクリーム しお こんしょう ブイヨン ガラスープ パイタン あかワイン ケチャップ ウスターソース			
	③	やさいのドレッシングサラダ	★にんじん		★キャベツ ★きゅうり		さとう	こめあぶら しお こんしょう す			
26 (水)	-	ぎゅうにゆう		★ぎゅうにゆう					610 kcal 26.4g 19.8g 2.5g 87.8g	照り焼きソースは、給食センターで手作りしてハンバーグにかけています。	
	-	ごはん				★ごはん					
	②	ハンバーグでりやきソース	ハンバーグ				さとう でんぶん	しょうゆ みりん さけ			
	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			
27 (木)	-	ぎゅうにゆう		★ぎゅうにゆう					666 kcal 27.2g 21.8g 2.3g 95.0g	たんぱく質は、動物性のもので植物性のものでバランスよくとることが大切です。ひき肉と大豆を使ってカレーにしました。	
	-	むぎごはん				★むぎごはん					
	①	だいたいりドライカレー	★ふたにく だいたい	チーズ	★にんじん トマト	★たまねぎ しょうが にんにく グリーンピース	カレールー	こめあぶら しお こんしょう ブイヨン チャツネ ウスターソース カレーこ			
	③	かいそうサラダ	どうふ あぶらあげ みそ	わかめ		★キャベツ ★ねぶかねぎ		しお パンオイルあおそドレッシング			
28 (金)	-	ぎゅうにゆう		★ぎゅうにゆう					553 kcal 28.6g 17.6g 2.4g 75.8g	シイラは静岡県産の魚です。野菜に味はつけていないので、ソースをかけて食べましょう。	
	-	パン				★パン					
	②	シイラフライ	シイラフライ					だいたあぶら			
	③	しおもみやさい			★にんじん	★キャベツ		しお			

しよく いく **食育パズル**

ヒントを見て縦に言葉を入れましょう。  
ふとわく なか **太枠の中に言葉があらわれます。**



- ① 大豆からつくったねばねばの食べ物。
- ② 二分の一のこと。
- ③ 寒い時に手にはめるもの。
- ④ 卵の黄身。
- ⑤ 温かさや冷たさの度合い。
- ⑥ 体を動かすこと。

★マークはしよかけんないさん、★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。