



※ 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 ※

爽りの秋、食欲の秋がやってきました。魚や野菜、果物など、おいしいものがたくさん味わえる季節です。よくかんで食べて、秋の味覚を楽しみましょう。



富士宮市立学校給食センター TEL: 0544-59-2131

今月の旬の食材: いわし さば さけ かつお れんこん きのこと ごぼう りんご くり さつまいも

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

Main table with columns for Day (曜日), Dish (食卓番号), Ingredient (こんだてめい), Nutrient (はたらき), Energy (エネルギー), and Note (みなさんへのひごと). Includes special days like 'Fujiya no Hi' and 'Furusato no Hi'.

★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 ※

実りの秋、食欲の秋がやってきました。魚や野菜、果物など、おいしいものがたくさん味わえる季節です。よくかんで食べて、秋の味覚を楽しみましょう。



今月の旬の食材: いわし さば さけ かつお れんこん きのこと ごぼう りんご くり さつまいも

富士宮市立学校給食センター TEL: 0544-59-2131

やさかなの日は、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じゆぶつ	みなさんへのひこと
			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			

18 (金)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						585 kcal 24.7 g 24.6 g 1.9 g 72.7 g	シチューには鶏肉や牛乳、チーズ、炒め物にはツナを入れて、たんぱく質がしっかりとれるようにしました。							
	-	パン					☆パン											
	①	かぼちゃのシチュー	とりにく	★ぎゅうにゅう	かぼちゃ	たまねぎ	こむぎこ	こめあぶら	バター			パイオン	しろワイン	しお	こしょう			
21 (月)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						579 kcal 23.4 g 20.0 g 2.2 g 79.8 g	かは焼きの日辛いタレはごはんがすすむと好評です。いわしの小骨に気を付けて、ごはんと一緒によくかんで食べましょう。							
	-	ごはん					☆ごはん											
	②	いわしのかばやき	いわし	でんぶん	つき		さとう	でんぶん	だいちあぶら			さけ	みりん	しょうゆ				
22 (火)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						605 kcal 25.0 g 16.7 g 2.4 g 94.6 g	毎月大人気のカレーです。大きな釜でたくさん具材を煮込むので、うまみがたっぷり詰まったカレーができます。							
	-	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	たまねぎ	しょうが	じゃがいも	カレー			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	
23 (水)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						547 kcal 25.7 g 22.3 g 2.3 g 66.3 g	みかんのおいしい季節がやってきました。風邪を予防するビタミンCがたっぷりです。おやつやデザートに取り入れるといいですね。							
	-	げんりょうパン						☆パン										
	②	ポテのチーズマヨネーズカップやき	まぐるあぶらづけ	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	こんごうけずり	ふし	パイオン	しろワイン
24 (木)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						580 kcal 25.8 g 19.2 g 2.3 g 81.1 g	富士地域高校生による給食コンテストで最優秀賞を受賞したメニューです。							
	-	ごはん						☆ごはん										
	②	ぶたにくのなんぶいため	☆ぶたにく			しょうが	たまねぎ	でんぶん	こめあぶら			さけ	しょうゆ	しお	こしょう	みりん		
25 (金)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						576 kcal 26.3 g 16.7 g 2.6 g 81.1 g	中国語で「パン」は和える、「サン」は数字の三、「スー」は糸のように細く千切りにする、という意味があります。							
	-	ごはん						☆ごはん										
	①	マーボー豆腐	☆ぶたにく	★豆腐	みそ	たけのこ	きくらげ	にんにく	しょうが			★ねぶかねぎ	さとう	でんぶん	こめあぶら	ごまあぶら	さけ	テンメンジャン

給食止(9/14 代休)

29 (火)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						609 kcal 26.5 g 16.8 g 1.8 g 91.3 g	かつおの旬は2回あります。脂がのった秋の戻りカツオは、濃厚な味わいがあります。						
	-	うみや〜こめ(きぬむすめ)						☆ごはん									
	②	かつおのりょうしあげ	かつお	のりょうし	あげ				だいちあぶら								
30 (水)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						640 kcal 27.6 g 23.0 g 2.0 g 83.6 g	ルーローハンは台湾の料理です。深皿にごはんをよそい、野菜とあんかけをのせて、混ぜながら食べましょう。						
	-	ごはん						☆ごはん									
	①	ルーローハンのぐ(にくたまご)	☆ぶたにく	うずらのたまご		にんにく	しょうが	ねぶかねぎ	たまねぎ			たけのこ	しいたけ	さとう	でんぶん	こめあぶら	さけ
31 (木)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						546 kcal 27.3 g 21.7 g 2.5 g 68.6 g	きのこが苦手という声がよく届きます。今日は食べやすいようにデミグラスソースで味付けしました。						
	-	こくとうパン						☆こくとうパン									
	②	ハンバーグきのこソースかけ	ハンバーグ			トマト	たまねぎ	マッシュルーム	えのきたけ			さとう			あかワイン	デミグラスソース	ケチャップ

食育パズル

ヒントを見て縦に言葉を入れましょう。太枠の中に言葉があらわれます。

① ② ③ ④

⑤

⑥

⑦

⑧

⑨

⑩

⑪

⑫

⑬

⑭

⑮

⑯

⑰

⑱

⑲

⑳

㉑

㉒

㉓

㉔

㉕

㉖

㉗

㉘

㉙

㉚

㉛

㉜

㉝

㉞

㉟

㊱

㊲

㊳

㊴

㊵

㊶

㊷

㊸

㊹

㊺

㊻

㊼

㊽

㊾

㊿

- ① 金曜日の次は?
- ② おなかの反対側。
- ③ 手で皮をむいて食べる果物。
- ④ まさかりかづいで熊にまたがる力持ち。
- ⑤ 暗くなってきたよ。

クイズ

Q. 魚への漢字 何と読むの?

① 鯖

② 鰯

③ 鱈

④ 鱈

⑤ 鰹

★マークは必ずおかけないさん、★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。