

※ 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 ※

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



🍃 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	こんだてめい	はたらき						エネルギーたんぱく質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のになる食品		おもに体の調子を整えるものになる食品		おもにエネルギーのもとになる食品				
			たんぱく質	むきじつ	カロテン	ビタミンC 食物せんい	たんすいかぶつ	しつ			
3 (月)	-	ぎゅうにゆう		★ぎゅうにゆう						592 kcal 28.0 g 21.9 g 2.5 g 76.3 g	スラッピー・ジョーはアメリカ料理です。パンに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	パンこ 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		
4 (火)	-	ぎゅうにゆう		★ぎゅうにゆう						614 kcal 25.1 g 17.2 g 2.4 g 94.1 g	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)						★ごはん			
	②	くろはんぺんのいそべあげ	★くろはんぺん	あおのり					こむぎこ		
6 (木)	-	ぎゅうにゆう		★ぎゅうにゆう						543 kcal 22.5 g 14.9 g 1.7 g 84.8 g	お酢には疲れをとったり、食欲を増進してくれる働きがあります。
	-	ごはん						★ごはん			
	③	わかめとツナのすのもの	★まぐろツナ	わかめ			★きゅうり	さとう	しお		
7 (金) 全校バス遠足 お弁当の日											
10 (月)	-	ぎゅうにゆう		★ぎゅうにゆう						529 kcal 27.0 g 14.3 g 2.5 g 76.7 g	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 ★きびピーマン	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		
11 (火)	-	ぎゅうにゆう		★ぎゅうにゆう						566 kcal 23.0 g 19.2 g 2.2 g 78.2 g	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						わふうドレッシング		
12 (水)	-	ぎゅうにゆう		★ぎゅうにゆう						557 kcal 24.3 g 17.3 g 2.4 g 79.3 g	長野県の給食メニュー、「キムタクごはん」です。自分でごはんに混ぜて食べましょう。
	-	ごはん						★ごはん			
	③	キムタクごはんのぐ	★ぶたにく		★はねぎ	はくさいキムチ だいこんのつけもの		こめあぶら ごまあぶら	しお		
13 (木)	-	ぎゅうにゆう		★ぎゅうにゆう						584 kcal 26.1 g 24.3 g 1.9 g 72.0 g	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	ペーコン ★ぶたにく ぎゅうにく	★ぎゅうにゆう チーズ	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 ブイオン		
14 (金)	-	ぎゅうにゆう		★ぎゅうにゆう						540 kcal 21.4 g 17.9 g 2.4 g 78.2 g	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	だいちあぶら ごまあぶら	みりん		
17 (月)	-	ぎゅうにゆう		★ぎゅうにゆう						544 kcal 26.5 g 13.3 g 2.6 g 83.0 g	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		
18 (火)	-	ぎゅうにゆう		★ぎゅうにゆう						585 kcal 30.3 g 19.4 g 2.1 g 76.9 g	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	★ぶたにく	あおのりいりい わしこ		★キャベツ	にくかす こめあぶら	さけ ちゅうのうソース ウスターソース			

※ 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

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	食卓番号	こんだてめい	はたらき						エネルギーたんぱく質しよ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				
			たんぱくしよつ	むきしよつ	カロテン	ビタミンC食物せんい	たんすいかぶつ	しよつ			
19 (水)	-	ぎゅうにゆう		★ぎゅうにゆう						590 kcal 30.0 g 17.3 g 2.2 g 83.6 g	富士宮市ではいろいろなねぎがとれます。今日は根深ねぎです。今日にかけるソースをつりました。
	-	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	でんぶんさとう	だいずあぶらごまあぶら	さけ しお しょうゆ す		
	③	キャベツのおこんぶあえ		しおこんぶ		★キャベツ★きゅうり		ごま	しお		
20 (木)	-	ぎゅうにゆう		★ぎゅうにゆう						609 kcal 29.1 g 16.4 g 2.7 g 91.3 g	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。
	-	うみゃーこめ(富士宮産コシヒカリ)					★ごはん				
	①	ふじのみやさんぶたにくどんのぐ	★ぶたにくなると		★にんじん★みつぼ	★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★ねぎ	さとう		しお しょうゆ		
21 (金)	-	おこめのムース					★おこめのムース			527 kcal 26.7 g 16.4 g 2.1 g 76.0 g	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。
	-	ぎゅうにゆう		★ぎゅうにゆう							
	-	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★パプリカ	★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		
24 (月)	-	ぎゅうにゆう		★ぎゅうにゆう						555 kcal 21.0 g 17.3 g 2.3 g 76.1 g	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ました。
	-	うみゃーこめ(きぬむすめ)					★ごはん				
	②	にじますのパーベキューソースかけ	★にじますでんぶんつき			にんにく りんご レモン★じゅう	さとう	だいずあぶら	しょうゆ		
	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		しょうゆ しお		
25 (火)	-	ぎゅうにゆう		★ぎゅうにゆう						571 kcal 25.1 g 19.7 g 2.1 g 78.1 g	富士宮市ではいろいろな種類のねぎがつけられていきます。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★ぶたにく	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		
26 (水)	-	ぎゅうにゆう		★ぎゅうにゆう						553 kcal 28.6 g 17.6 g 2.4 g 75.8 g	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					だいずあぶら			
	③	しおもみやさい			★にんじん	★キャベツ			しお		
27 (木)	-	ぎゅうにゆう		★ぎゅうにゆう						610 kcal 26.4 g 19.8 g 2.5 g 87.8 g	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	ハンバーグてりやきソース	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		
28 (金)	-	ぎゅうにゆう		★ぎゅうにゆう						666 kcal 27.2 g 21.8 g 2.3 g 95.0 g	たんぱく質は、動物性のもので植物性のもを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	だいずいりドライカレー	★ぶたにく★だいず	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		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		

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。

せ け で を あ

① ② ③ ④ ⑤ ⑥

- 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。