

※ 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：かつお しんじやがいも アスパラガス ごぼう セロリ たまねぎ おちゃ

🐟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						エネルギー たんぱく質 しつ しょくえん 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	しつ			
1 (水)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						534 kcal 22.7 g 16.3 g 1.9 g 78.5 g	切干大根は、日本の伝統的な保存食です。煮物にして食べられることが多いですが、今日はサラダにしました。
	-	ごはん					★ごはん				
	②	ごもくあつやきたまご	★あつやきたまご								
	③	きりぼしだいこんのわふうサラダ			にんじん	きゅうり きりぼしだいこん		わふうドレッシング	しお		
	①	ぐだくさんじる	★ぶたにく あぶらあげ		にんじん ★ごまつな	しいたけ だいこん	でんぶん		こんごうけずりぶし しょうゆ しお		
2 (木)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						552 kcal 24.0 g 18.5 g 2.3 g 78.5 g	ハンバーグはやわらかい食べ物なので、もやしやきのこなどよくかまない飲み込みにくいものと合わせています。
	-	ごはん					★ごはん				
	②	ハンバーグおろしソースかけ	ハンバーグ			だいこん	さとう		さけ みりん しょうゆ す		
	③	きゅうりとツナのあえもの	まぐろあぶらづけ		にんじん しそ	きゅうり ★もやし			しお		
	①	きのこのみそしる	みそ あぶらあげ		★はねぎ にんじん	えのきたけ しめじ			いりこ		
7 (火)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						591 kcal 25.3 g 22.8 g 2.3 g 77.2 g	ポテのチーズマヨネーズカップ焼きは、給食センターで一つずつ具をのせてオーブンで焼きました。
	-	パン					★パン				
	②	ポテのチーズマヨネーズカップ焼き	★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 しょうゆ		
	①	やさいスープ	とりこ		にんじん	たまねぎ ★キャベツ			こんごうけずりぶし しょうゆ しお しょうゆ ブイヨン しろワイン		
	③	オレンジ				オレンジ					
8 (水)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						566 kcal 27.1 g 16.6 g 2.0 g 81.4 g	ふるさと給食の日 今が旬の鰹は鉄分が多く、成長期のみなさんにおすすめの魚です。よくかんで食べましょう。
	-	うみやこめ(きぬむすめ)					★ごはん				
	②	🐟かつおのあまずあえ🐟	★かつおでんぶん つき		にんじん ★はねぎ	たまねぎ しょうが	さとう	だいずあぶら ごまあぶら ごま	しょうゆ しょうゆ す		
	③	しおもみやさい				★キャベツ きゅうり			しお		
	①	だいこんとうふのみそしる	★とうふ みそ	わかめ		だいこん ★ねぶかねぎ えのきたけ			いりこ		
9 (木)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						673 kcal 25.4 g 21.9 g 2.4 g 98.6 g	カレーは、毎月登場する人気メニューです。今月は、豚肉を使ったポークカレーです。
	-	ごはん					★ごはん				
	①	ポークカレー	★ぶたにく	スキムミルク	にんじん トマト	たまねぎ しょうが にんにく	じゃがいも カレールウ	こめあぶら	しお しょうゆ カレーこ あかワイン チャツネ ちゅうのうソース		
	③	ウインナーとコーンのソテー	ウインナー			コーン えだまめ		こめあぶら	しお しょうゆ しょうゆ		
10 (金)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						531 kcal 31.8 g 20.2 g 2.6 g 60.4 g	ミネストローネは主にトマトを使ったイタリアの野菜スープです。日本でいうみそ汁のようなものです。
	-	こくとうしょくパン					★こくとうパン				
	②	とりこくのこうそうやき	とりこ		バジル	にんにく		オリーブオイル	しろワイン しお しょうゆ		
	③	ブロッコリーとチーズのサラダ		チーズ	ブロッコリー	きゅうり コーン	さとう	こめあぶら	しお す しょうゆ		
13 (月)	①	ミネストローネ	★ぶたにく だいず		にんじん トマト	たまねぎ にんにく ★キャベツ	さとう	オリーブオイル	しお しょうゆ ブイヨン しろワイン ケチャップ	595 kcal 27.8 g 17.7 g 2.4 g 82.8 g	給食のマーボーどうふは辛いのが苦手な人でも食べやすいように辛さを控えめにしています。
	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							
	-	むぎごはん					★むぎごはん				
	①	マーボードウフ	★ぶたにく みそ ★とうふ		★はねぎ	たけのこ にんにく しょうが きくらげ	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 しょうゆ トウバンジャン ケイトンタン		
14 (火)	②	ぎょうざ(ひとり2こ)	ぎょうざ							579 kcal 25.3 g 16.4 g 2.3 g 85.1 g	今日の鮭フライは味がついているのでソースはつけていません。
	③	きゅうりとチンゲンサイのちゅうかあえ			チンゲンサイ にんじん	きゅうり	さとう	ごまあぶら	しお しょうゆ す		
	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							
	-	ごはん					★ごはん				
15 (水)	②	🐟さけフライ🐟	さけフライ					だいずあぶら		576 kcal 26.8 g 24.7 g 3.0 g 66.1 g	今日の鮭フライは味がついているのでソースはつけていません。
	③	ひじきとだいずのにももの	だいず あぶらあげ	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		
	①	さわにわん	★ぶたにく		にんじん ★ごまつな	だいこん ★ごぼう たけのこ しいたけ			だしこんぶ かつおぶし みりん さけ しお しょうゆ		
	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							
16 (木)	②	げんりょうあげパン					★パン さとう	だいずあぶら		610 kcal 23.9 g 19.2 g 2.7 g 90.8 g	人気メニューの揚げパンが登場します。パンが普段のものより小さいため、うどんもついています。
	①	にこみうどん	とりこ あぶらあげ		にんじん ★はねぎ	ごぼう だいこん しいたけ しめじ	うどん	こんごうけずりぶし しょうゆ しお みりん			
	③	やさいのおかかあえ	かつおけずりぶし		★ごまつな	★もやし	さとう	しお しょうゆ			
	-	チーズ		チーズ							
16 (木)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						610 kcal 23.9 g 19.2 g 2.7 g 90.8 g	ハヤシライスは、人気メニューの一つです。お肉や野菜を炒めてから、じっくりと煮込んで作ります。
	-	むぎごはん					★むぎごはん				
	①	ハヤシライスのぐ	★ぶたにく		にんじん トマト パセリ	にんにく しょうが たまねぎ マッシュルーム	ハヤシルウ	こめあぶら	しお しょうゆ あかワイン ブイヨン ちゅうのうソース デミグラスソース		
	③	カラフルサラダ			あかピーマン	きゅうり キャベツ コーン		イタリアンドレッシング	しお		

※ 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 ※

初夏を感じられる旬の食材を使った献立や、
十八夜にちなんでお茶を使った献立を取り
入れています。

今月の旬の食材：かつお しんじやがいも アスパラガス ごぼう セロリ たまねぎ おちや

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

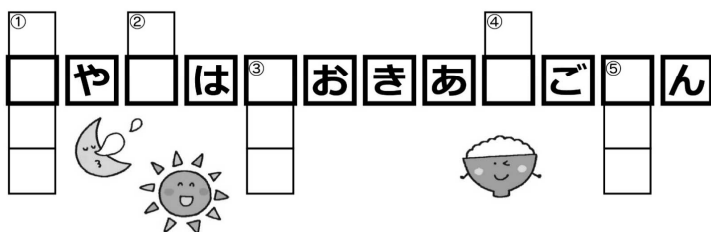
富士宮市立学校給食センター
TEL: 0544-59-2131



日曜日	食 券 番 号	こんだてめい	はたらき						ちょうみりよう・そた	エネルギー たんぱくし しつ たんすい たんすい	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	しつ					
17 (金)	-	ぎゅうにゆう		★ぎゅうにゆう					第三日曜日は「食卓の日」 家族で食卓を囲みましょう。		543 kcal 27.3 g 16.4 g 2.6 g 75.8 g	豚肉を、沢山の野菜 とごまみそで炒めま した。主菜と副菜を 兼ねている料理で す。	
	-	ごはん					★ごはん						
	②	ぶたにくのごまみそいため	★ぶたにく あかみそ	毎月19日 館の日	あかピーマン きピーマン	しょうが にんにく ただけのこ えだまめ ★キャベツ	さとう でんぶん	こめあぶら ごま	しお こしょう さけ しょうゆ ウスターソース				
20 (月)	-	ぎゅうにゆう		★ぎゅうにゆう							586 kcal 26.9 g 24.5 g 2.0 g 72.1 g	アスパラは緑色がき れいな春野菜です。 太陽に向かってぐん ぐん伸びていきま す。	
	-	パン					★パン						
	①	コーンシチュー	とりにく	★ぎゅうにゆう	にんじん	たまねぎ コーン	じゃがいも こむぎこ	こめあぶら バター	しお こしょう ブイオン しろワイン				
21 (火)	③	ベーコンとアスパラガスのソテー	ベーコン		アスパラガス	たまねぎ		こめあぶら	しょうゆ しお こしょう		589 kcal 29.3 g 19.3 g 1.7 g 80.0 g	新茶の季節になりま した。今日は富士宮 産のお茶を衣に入れ た鶏肉のお茶フリッ ターです。	
	-	チョコクリーム						チョコクリーム					
	-	ぎゅうにゆう		★ぎゅうにゆう									
22 (水)	-	うみゃーこめ(富士宮産コシヒカリ)					★ごはん	富士宮の日			589 kcal 29.3 g 19.3 g 1.7 g 80.0 g	新茶の季節になりま した。今日は富士宮 産のお茶を衣に入れ た鶏肉のお茶フリッ ターです。	
	-	とりにくのおちやフリッター	とりにく ★たまご		★ちや	にんにく	こむぎこ でんぶん	だいずあぶら	さけ しお				
	③	そくせきづけ				★キャベツ きゅうり たくあん			しお				
23 (木)	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 こんにゃく	じゃがいも		いりこ		626 kcal 26.8 g 26.2 g 2.5 g 72.6 g	学校給食では、和食 献立を多く取り入 れています。「和食」は 健康にいい食事とし て世界でも認められ ています。	
	-	ぎゅうにゆう		★ぎゅうにゆう									
	-	ごはん					★ごはん						
24 (金)	②	のさばのしおやき	しおさば								594 kcal 28.3 g 21.3 g 2.6 g 78.5 g	新ごぼうがおいしい 季節となりました。香 りと歯ごたえを味わ いましょう。	
	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				
	①	とりごぼうじる	とりにく あぶらあげ			だいこん ★ごぼう しいたけ	でんぶん		こんごうけずりぶし さけ しお しょうゆ				
27 (月)	-	ぎゅうにゆう		★ぎゅうにゆう							594 kcal 28.3 g 21.3 g 2.6 g 78.5 g	新ごぼうがおいしい 季節となりました。香 りと歯ごたえを味わ いましょう。	
	-	うどん					★うどん						
	②	いかてんぷら	いかてんぷら					だいずあぶら					
28 (火)	③	ごぼうのごまドレッシングあえ			にんじん	★ごぼう きゅうり		ごまドレッシング	す しお		589 kcal 21.4 g 18.4 g 1.9 g 92.4 g	宮つ子オリジナル朝 食コンクールの特別 賞を受賞した「洋風 じゃがバター」が再 登場。ご飯に合うお かずです。	
	①	わかめうどんつゆ	とりにく あぶらあげ	わかめ		★わかめ しいたけ	さとう		だしこんぶ かつおぶし みりん さけ しお しょうゆ				
	-	ぎゅうにゆう		★ぎゅうにゆう									
29 (水)	-	うどん									601 kcal 26.5 g 17.8 g 1.9 g 88.6 g	給食では、焼きそば を食缶に入れて運ぶ 際に麺が蒸され、給 食ならではの食感に なります。	
	②	ふじのみややきそば	★ぶたにく			★キャベツ	やきそばめん	こめあぶら にくかす	さけ ちゅうのうソース ウスターソース あおさいりいわしこ				
	①	とりにくとらのスープ	とりにく		にら にんじん	たまねぎ えのきたけ	でんぶん		こんごうけずりぶし さけ ブイオン しお こしょう				
30 (木)	-	しずおかけんさんおちやプリン					★おちやプリン				573 kcal 24.5 g 19.5 g 2.6 g 78.3 g	鶏と卵のそぼろは、 深皿によそったご飯 にかけて食べしまし ょう。	
	-	ぎゅうにゆう		★ぎゅうにゆう									
	-	しょうゆごはん					★しょうゆごはん						
31 (金)	②	とりとたまごのそぼろ	とりにく たまごそぼろ			しょうが	さとう	こめあぶら	さけ しょうゆ		618 kcal 29.9 g 17.9 g 2.6 g 89.2 g	鶏と卵のそぼろは、 深皿によそったご飯 にかけて食べしまし ょう。	
	③	ごしきあえ	ハム	ひじき	こまつな にんじん	もやし	さとう	こめあぶら ごまあぶら	しお しょうゆ す からし				
	①	とうふとたまねぎのみそしる	とうふ みそ		★はねぎ	たまねぎ えのきたけ			いりこ				
31 (金)	-	ぎゅうにゆう		★ぎゅうにゆう							618 kcal 29.9 g 17.9 g 2.6 g 89.2 g	高野豆腐にはたんぱ く質や鉄、カルシウ ムが豊富なので成長 期の皆さんに積極 的に食べてほしい食 材です。	
	-	ごはん					ごはん						
	①	こうやどうふとやさいのもの	とりにく ちくわ こうやどうふ		にんじん さやいんげん	こんにゃく しいたけ	じゃがいも さとう	こんごうけずりぶし さけ しょうゆ					
31 (金)	②	にくだんこのあまずあんかけ(ひとり2こ)	にくだんこ				さとう でんぶん		さけ しょうゆ す		618 kcal 29.9 g 17.9 g 2.6 g 89.2 g	高野豆腐にはたんぱ く質や鉄、カルシウ ムが豊富なので成長 期の皆さんに積極 的に食べてほしい食 材です。	
	③	やさいのしおこんぶあえ		しおこんぶ	にんじん ★こまつな	★もやし		ごま	しお				
	-	ぎゅうにゆう		★ぎゅうにゆう									

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。



春と秋に 旬がある!? かつお

- 朝のあいさつ。
- 田んぼで〇〇
かりをします。
- 野菜を売って
いる店。
- 雨が降ったら
さすもの。
- 夜空にさく花。

かつおは、春から初夏にかけて三陸沖
まで北上し、秋から南下します。季節に
よって味わいかわり、春頃の「初が
つお」はたたきに、秋頃
の「戻りがつお」は刺
身がおすすめです。



★マークはしずおかけんさん、★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。