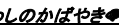




今月の旬の食材：あじ、いわし、えだまめ、きゅうり、ミニトマト、かぼちゃ、ピーマン、とうもろこし、ズッキーニ、さやいんげん、とうがん

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<br>曜<br>日 | 食<br>缶<br>番<br>号                                                                                                                                                                | こんだてめい                                                                              | は た ら き                                                                             |               |                                |                |                                                                                     |                                                                                      | ちようみりよう・そのた                                                                           | エネルギー<br>たんぱくし<br>しつ<br>しょくえん<br>たんすいかぶつ         | みなさんへの<br>ひとこと                                  |
|-------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------|--------------------------------|----------------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|-------------------------------------------------|
|             |                                                                                                                                                                                 |                                                                                     | おもに体をつくる<br>もとなる食品                                                                  |               | おもに体の調子を整える<br>もとなる食品          |                | おもにエネルギーの<br>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<br>食物せんい | たんすいかぶつ                                                                             | ししつ                                                                                  |                                                                                       |                                                  |                                                 |
| (月)         | 3                                                                                                                                                                               | - ぎゅうにゅう                                                                            |                                                                                     | ★ぎゅうにゅう       |                                |                |                                                                                     |                                                                                      |                                                                                       | 605 kcal<br>28.4 g<br>23.3 g<br>2.4 g<br>75.3 g  | カレー粉やこしょうなどの香辛料には、食欲を増す効果があります。暑い夏は上手に利用したいですね。 |
|             | - マーガリンパン                                                                                                                                                                       |                                                                                     |                                                                                     |               |                                | ★パン            |                                                                                     |                                                                                      |                                                                                       |                                                  |                                                 |
|             | ② チキンのカレーやき                                                                                                                                                                     | とりにく                                                                                |                                                                                     |               | にんにく                           |                | しろワイン しお こしょう<br>しょうゆ カレーこ ケチャップ                                                    |                                                                                      |                                                                                       |                                                  |                                                 |
|             | ③ コーンポテト                                                                                                                                                                        | ベーコン                                                                                |                                                                                     | パセリ           | コーン                            | じゃがいも          | こめあぶら                                                                               | しお こしょう                                                                              |                                                                                       |                                                  |                                                 |
|             | ① ジュリエンスープ                                                                                                                                                                      | ★ぶたにく                                                                               |                                                                                     | ★にんじん         | セロリ たまねぎ<br>★キャベツ              |                |                                                                                     | こんごうけずりぶし ブイヨン<br>さけ しお こしょう                                                         |                                                                                       |                                                  |                                                 |
| (火)         | 4                                                                                                                                                                               | - ぎゅうにゅう                                                                            |                                                                                     | ★ぎゅうにゅう       |                                |                |                                                                                     |                                                                                      |                                                                                       | 585 kcal<br>22.7 g<br>19.5 g<br>2.4 g<br>82.8 g  | かば焼きのたれは給食センターで手作りしました。魚が苦手な人も食べやすい味です。         |
|             | - ごはん                                                                                                                                                                           |                                                                                     |                                                                                     |               |                                | ★ごはん           |                                                                                     |                                                                                      |                                                                                       |                                                  |                                                 |
|             | ②  いわしのかばやき   | いわしでんぶんつき                                                                           |    | ふるさと給食の日      |                                |                | さとう でんぶん                                                                            | だいずあぶら                                                                               | さけ みりん しょうゆ                                                                           |                                                  |                                                 |
|             | ③ キャベツのかおりあえ                                                                                                                                                                    |                                                                                     |                                                                                     |               | ★キャベツ<br>★きゅうり しそ              |                |                                                                                     | しお                                                                                   |                                                                                       |                                                  |                                                 |
|             | ① だいこんとあつあげのみそしる                                                                                                                                                                | あつあげ みそ                                                                             | わかめ                                                                                 | ★はねぎ          | だいこん<br>えのきたけ                  |                |                                                                                     | いりこ                                                                                  |                                                                                       |                                                  |                                                 |
| (水)         | 5                                                                                                                                                                               | - ぎゅうにゅう                                                                            |                                                                                     | ★ぎゅうにゅう       |                                |                |                                                                                     |                                                                                      |                                                                                       | 541 kcal<br>26.3 g<br>15.5 g<br>2.2 g<br>75.3 g  | いつもの麻婆豆腐に今が旬のなすを入れました。季節を感じていただきます。             |
|             | - むぎごはん                                                                                                                                                                         |                                                                                     |                                                                                     |               |                                | ★むぎごはん         |                                                                                     |                                                                                      |                                                                                       |                                                  |                                                 |
|             | ① なすいりマーボー豆腐                                                                                                                                                                    | ★ぶたにく<br>★とうふ みそ                                                                    |                                                                                     |               | ★なす たけのこ<br>しょうが にんにく<br>ねぶかねぎ | でんぶん さとう       | こめあぶら<br>ごまあぶら                                                                      | さけ テンメンジャン<br>トウバンジャン しょうゆ<br>ケイトンタン                                                 |                                                                                       |                                                  |                                                 |
|             | ③ ちゅうかあえ                                                                                                                                                                        |                                                                                     |                                                                                     | ★にんじん         | ★もやし ★きゅうり                     | さとう            | ごまあぶら                                                                               | しお しょうゆ す                                                                            |                                                                                       |                                                  |                                                 |
| (木)         | 6                                                                                                                                                                               | - ぎゅうにゅう                                                                            |                                                                                     | ★ぎゅうにゅう       |                                |                |                                                                                     |                                                                                      |                                                                                       | 565 kcal<br>29.2 g<br>21.3 g<br>2.1 g<br>71.3 g  | コーンシチューは主菜になるように、具沢山にしました。                      |
|             | - パン                                                                                                                                                                            |                                                                                     |                                                                                     |               |                                | ★パン            |                                                                                     |                                                                                      |                                                                                       |                                                  |                                                 |
|             | ① コーンシチュー                                                                                                                                                                       | とりにく                                                                                | ★ぎゅうにゅう                                                                             | ★にんじん         | たまねぎ コーン                       | じゃがいも<br>こむぎこ  | こめあぶら<br>バター                                                                        | しお こしょう ブイヨン<br>しろワイン                                                                |                                                                                       |                                                  |                                                 |
|             | ③ キャベツとウインナーのソテー                                                                                                                                                                | ウインナー                                                                               |                                                                                     | あかピーマン        | キャベツ えだまめ                      |                | こめあぶら                                                                               | しお こしょう しょうゆ                                                                         |                                                                                       |                                                  |                                                 |
|             | - ブルーベリージャム                                                                                                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |               |                                | ジャム            |                                                                                     |                                                                                      |                                                                                       |                                                  |                                                 |
| (金)         | 7                                                                                                                                                                               | - ぎゅうにゅう                                                                            |                                                                                     | ★ぎゅうにゅう       |                                |                |                                                                                     |                                                                                      |                                                                                       | 579 kcal<br>25.4 g<br>16.4 g<br>2.2 g<br>87.8 g  | さつま汁とは、鶏肉を使った具沢山なみそ汁のことで、鹿児島県の郷土料理です。           |
|             | - ごはん                                                                                                                                                                           |                                                                                     |                                                                                     |               |                                | ★ごはん           |                                                                                     |                                                                                      |                                                                                       |                                                  |                                                 |
|             | ②  あじフライ  | ★あじフライ                                                                              |                                                                                     |               |                                |                | だいずあぶら                                                                              |                                                                                      |                                                                                       |                                                  |                                                 |
|             | ③ しおもみキャベツ                                                                                                                                                                      |                                                                                     |                                                                                     |               | ★キャベツ                          |                |                                                                                     | しお                                                                                   |                                                                                       |                                                  |                                                 |
|             | ① さつまじる                                                                                                                                                                         | とりにく みそ                                                                             |                                                                                     | ★にんじん<br>★はねぎ | こんにやく ごぼう<br>だいこん しょうが         | じゃがいも          | こめあぶら                                                                               | こんごうけずりぶし しお<br>さけ                                                                   |                                                                                       |                                                  |                                                 |
| (月)         | 10                                                                                                                                                                              | - ぎゅうにゅう                                                                            |                                                                                     | ★ぎゅうにゅう       |                                |                |                                                                                     |                                                                                      |                                                                                       | 606 kcal<br>20.2 g<br>13.1 g<br>2.9 g<br>104.3 g | 七夕(たなばた)献立です。七夕汁は、はるさめを天の川に、オクラを星に見立てています。      |
|             | - すしめし(きぬむすめ)                                                                                                                                                                   |                                                                                     |                                                                                     |               |                                | ★すしめし          |                                                                                     |                                                                                      |                                                                                       |                                                  |                                                 |
|             | ② さけとたまごのそぼろ                                                                                                                                                                    | さけ きんしたまご                                                                           |  |               | えだまめ                           |                |  |  |  |                                                  |                                                 |
|             | ③ こまつなとやしのあえもの                                                                                                                                                                  |                                                                                     |                                                                                     | ★こまつな         | ★もやし                           | さとう            |                                                                                     | しお しょうゆ                                                                              |                                                                                       |                                                  |                                                 |
|             | ① たなばたじる                                                                                                                                                                        |  |  | ★にんじん<br>オクラ  | たけのこ<br>えのきたけ                  | はるさめ           |                                                                                     | だしこんぶ かつおぶし<br>みりん さけ しお しょうゆ                                                        |                                                                                       |                                                  |                                                 |
|             | - たなばたゼリー                                                                                                                                                                       |                                                                                     |                                                                                     |               |                                | ゼリー            |                                                                                     |                                                                                      |                                                                                       |                                                  |                                                 |

## なつやさいクイズコーナー

Q1.このなかに、夏が旬の野菜(夏野菜)が2つあります。  
どれが夏野菜か、みんなで考えてみましょう!



Q2.きゅうりは、ギネス記録にのっている野菜です。  
その記録とは、なんでしょう?

- ①世界一エネルギーが低い野菜
- ②世界一栄養がない野菜
- ③世界一トゲが多い野菜



| 日曜日 | 食卓番号                | 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質しよくせんたんすいかぶつ                          | 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              |                                         |                                                 |                                                                                                          | ししつ                                          |
| (火) | 11                  | - ぎゅうにゅう         |                 | ★ぎゅうにゅう              |                                 |                |                      |                                         | 530 kcal<br>19.5 g<br>17.4 g<br>2.4 g<br>79.7 g | 豆は、食用だけでも70～80種類もあると言われています。今日のソテーでは、何種類使われているかわかりますか？                                                   |                                              |
|     | - パン                |                  |                 |                      |                                 | ☆パン            |                      |                                         |                                                 |                                                                                                          |                                              |
|     | ② とりにくのバジルフライ       | とりにく             |                 | バジル                  | にんにく                            | こむぎこ パンこ       | だいずあぶら               | しろワイン しお こしょう                           |                                                 |                                                                                                          |                                              |
|     | ③ ベーコンとまめのソテー       | ベーコン             |                 | パセリ                  | たまねぎ コーン                        | ミックスビーンズ       | こめあぶら                | しお こしょう                                 |                                                 |                                                                                                          |                                              |
|     | ① じゃがいもいりやさいスープ     |                  |                 | ★にんじん<br>★こまつな       | たまねぎ<br>★キャベツ                   | じゃがいも          |                      | こんごうけずりぶし ブイヨン<br>しお こしょう しょうゆ          |                                                 |                                                                                                          |                                              |
| (水) | 12                  | - ぎゅうにゅう         |                 | ★ぎゅうにゅう              |                                 |                |                      |                                         | 541 kcal<br>25.5 g<br>14.0 g<br>2.3 g<br>81.5 g | ビビンバは韓国の井料理です。肉とナムルをご飯と混ぜて食べましょう。                                                                        |                                              |
|     | - むぎごはん             |                  |                 |                      |                                 | ☆むぎごはん         |                      |                                         |                                                 |                                                                                                          |                                              |
|     | ② ビビンバ(にく・きりぼしだいこん) | ☆ぶたにく            |                 |                      | きりぼしだいこん<br>しょうが にんにく           | さとう<br>でんぶ     | ごま<br>こめあぶら<br>ごまあぶら | さけ しょうゆ トウバンジャン<br>テンメンジャン              |                                                 |                                                                                                          |                                              |
|     | ③ ナムル               |                  |                 | ★こまつな<br>★にんじん       | ☆もやし                            |                | ごま<br>ごまあぶら          | しお しょうゆ                                 |                                                 |                                                                                                          |                                              |
|     | ① わかめスープ            | ☆とうふ             | わかめ             |                      | たまねぎ<br>ねぶかねぎ                   |                |                      | さけ こんごうけずりぶし<br>がらすーぶ しょうゆ しお<br>こしょう   |                                                 |                                                                                                          |                                              |
| (木) | 13                  | - ぎゅうにゅう         |                 | ★ぎゅうにゅう              |                                 |                |                      |                                         | 548 kcal<br>23.2 g<br>16.5 g<br>2.0 g<br>81.4 g | <div>富士宮の日</div>      | 富士宮の食材をたくさん使った給食です。厚焼玉子もあさぎり高原でとれた卵で作られています。 |
|     | - ごはん(うみやーこめ)       |                  |                 |                      |                                 | ★ごはん           |                      |                                         |                                                 |                                                                                                          |                                              |
|     | ② あつやきたまご           | ★あつやきたまご         |                 |                      |                                 |                |                      |                                         |                                                 |                                                                                                          |                                              |
|     | ③ そくせきづけ            |                  |                 |                      | ★キャベツ<br>★きゅうり たくあん             |                |                      | しお                                      |                                                 |                                                                                                          |                                              |
|     | ① みやじる              | ☆ぶたにく<br>☆とうふ みそ |                 | ★にんじん<br>★はねぎ        | だいこん こんにゃく                      | じゃがいも          |                      | いりこ                                     |                                                 |                                                                                                          |                                              |
|     | - ふりかけ              |                  |                 |                      |                                 |                |                      | ふりかけ                                    |                                                 |                                                                                                          |                                              |
| (金) | 14                  | - ぎゅうにゅう         |                 | ★ぎゅうにゅう              |                                 |                |                      |                                         | 601 kcal<br>26.2 g<br>22.4 g<br>2.4 g<br>79.0 g | いつものフルーツミックスにゼリーを混ぜて、いろいろな食感を楽しくするようにしました。                                                               |                                              |
|     | - パン                |                  |                 |                      |                                 | ☆パン            |                      |                                         |                                                 |                                                                                                          |                                              |
|     | ② ポテのチーズマヨネーズカップやき  | ☆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 こしょう                            |                                                 |                                                                                                          |                                              |
|     | ③ フルーツミックス          |                  |                 |                      | フルーツミックス                        | カットゼリー         |                      |                                         |                                                 |                                                                                                          |                                              |
|     | ① とりにくとやさいのスープ      | とりにく             |                 | ★にんじん                | たまねぎ セロリ<br>★キャベツ               |                |                      | こんごうけずりぶし しお<br>こしょう ブイヨン しょうゆ<br>しろワイン |                                                 |                                                                                                          |                                              |
| (火) | 18                  | - ぎゅうにゅう         |                 | ★ぎゅうにゅう              |                                 |                |                      |                                         | 561 kcal<br>24.4 g<br>21.0 g<br>2.1 g<br>79.1 g | 冬瓜は今が旬の夏野菜です。水分が多く、体の熱をとって冷やす効果があります。                                                                    |                                              |
|     | - うみやーこめ(きぬむすめ)     |                  |                 |                      |                                 | ★ごはん           |                      |                                         |                                                 |                                                                                                          |                                              |
|     | ② ◆さばのたつたあげ◆        | さばたつたあげ          |                 |                      |                                 |                | だいずあぶら               |                                         |                                                 |                                                                                                          |                                              |
|     | ③ ひじきのもの            | さつまあげ            | ひじき             | ★にんじん<br>さやいんげん      | こんにゃく                           | さとう            | こめあぶら                | しょうゆ                                    |                                                 |                                                                                                          |                                              |
|     | ① とうがんとみそしる         | あぶらあげ みそ         |                 | ★はねぎ                 | とうがん<br>えのきたけ                   |                |                      | いりこ                                     |                                                 |                                                                                                          |                                              |
| (水) | 19                  | - ぎゅうにゅう         |                 | ★ぎゅうにゅう              |                                 |                |                      |                                         | 582 kcal<br>23.4 g<br>17.2 g<br>2.7 g<br>88.0 g | <div>毎月19日は食育の日</div>  | 今日のカレーには、夏野菜が4種類入っています。どれかわかりますか？            |
|     | - ごはん               |                  |                 |                      |                                 | ☆ごはん           |                      |                                         |                                                 |                                                                                                          |                                              |
|     | ① なつやさいカレー          | ☆ぶたにく            | スキムミルク          | ★にんじん<br>ピーマン<br>トマト | たまねぎ しょうが<br>にんにく ★なす<br>★ズッキーニ | じゃがいも<br>カレールウ | こめあぶら                | しお こしょう あかワイン<br>チャツネ ちゅうのうソース          |                                                 |                                                                                                          |                                              |
|     | ③ かいそうサラダ           |                  | わかめ             |                      | ★きゅうり コーン                       |                |                      | ノンオイルあおじそドレッシング<br>しお                   |                                                 |                                                                                                          |                                              |

## クイズのこたえ

Q1のこたえ：トマトとピーマン  
アスパラガスとたけのこ…春が旬

しめじと人参…秋が旬

白菜とブロッコリー…冬が旬

Q2のこたえ：①世界一エネルギーが低い野菜

きゅうりは、95%以上が水分でできているため、とてもエネルギーが低い野菜です。「世界一栄養がない野菜」と言われていることがありますが、それは間違いで、カリウム、ビタミンC、食物繊維などの、みなさんにとって大切な栄養素が多く含まれています。



★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よくざいをしようするよていです。