

令和 4 年度 8.9 月分学校給食献立予定表

暑い時期でも食べやすいように、香辛料を使った料理や酸味のある料理、并料理などを取り入れました。

中コース

※ 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 ※

今月の旬の食材: いわし さけ とうがん なす さやいんげん かぼちゃ

富士宮市立学校給食センター
TEL: 0544-59-2131



魚の日は、骨に気をつけて、よくかんで食べましょう

日曜日	食番号	こんだてめい	はたらき						調味料・その他	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	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 もととなる食品				
			たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC 食物繊維	炭水化物	脂質			
8月 26 (金)			給食止(午前日課)								
8月 29 (月)	1	肉うどんつゆ	ぶたにく あぶらあげ			しょうが にんにく しいたけ えのきたけ ねぶかねぎ	さとう		だしこんぶ ごんごうけずりぶし さけ みりん しょうゆ しお	732 kcal 30.7 g 20.9 g 2.6 g	うどんのつるつる触 感が食欲をそそりま す。てづくりのかきあ げと一緒にいただき ましょう。
8月 30 (火)	2	野菜かき揚げ			にんじん ★はねぎ	たまねぎ ごぼう	こむぎこ	だいずあぶら	しお	689 kcal 30.8 g 17.1 g 3.0 g	具をご飯にかけて食 べましょう。夏休み明 けて食欲が落ちやす いときなので、品数 を減らし、スタミナ井 で栄養がとれるよう にしました。
8月 31 (水)	2	松風焼き	とりにく みそ			しょうが たまねぎ	でんぶん	ごま	しょうゆ さけ	692 kcal 28.0 g 20.0 g 2.6 g	今日の松風焼きは卵 と小麦粉を入れずに 作りました。和菓子 の「松風」に見た目 が似ていることから、 「松風焼き」という名 前がつけました。
1 (木)	2	フランクフルトケチャップソース	フランクフルト				さとう		トマトケチャップ ウスターソース あかワイン	754 kcal 28.9 g 29.3 g 4.4 g	フランクフルトとサラ ダは、パンにはさん でもおいしく食べら れます。
2 (金)	2	豚キムチ炒め	ぶたにく		にんじん	たまねぎ もやし キムチ	さとう	でんぶん	こめあぶら ごまあぶら	697 kcal 31.4 g 15.2 g 3.7 g	今日は食欲増進メ ニューです。豚キム チ炒めは唐辛子の 働きで食欲を増進さ せる働きがありま す。
5 (月)	1	マーボー豆腐	ぶたにく ★とうふ みそ		★はねぎ	にんにく しょうが たけのこ	さとう	でんぶん	こめあぶら ごまあぶら	728 kcal 31.6 g 17.2 g 2.3 g	もやしの中華和えは 酸味があり食欲増進 に役立ちます。
6 (火)	2	白身魚フライ	しろみぎかなフライ					パン		786 kcal 38.7 g 26.9 g 3.2 g	パンに、白身魚と チーズをはさんで食 べましょう。野菜ス ープには夏が旬の野 菜、かぼちゃが入っ ています。
7 (水)	1	豚玉子とじ煮	ぶたにく ★たまご		にんじん ★はねぎ	たまねぎ しめじ しらたき	さとう	じゃがいも	ごんごうけずりぶし しょうゆ	747 kcal 37.1 g 16.9 g 3.1 g	切り干し大根の和風 サラダは、他のおか ずの合間に食べる と、口の中がさっぱり して食がすすみま す。
8 (木)	2	ほっけの塩焼き	ほっけ					★ごはん		715 kcal 29.5 g 12.9 g 3.3 g	9月10日は十五夜で す。十五夜は「芋名 月」とよばれること から、月見汁に里芋 を入れました。月見汁 に入っているかわい いかまほこもお楽 しみに。
9 (金)	2	肉団子のトマトソースかけ	にくだんご		トマト	たまねぎ	さとう	★パン	トマトケチャップ トマトフォンデュ あかワイン ちゅうのうソース	771 kcal 34.4 g 26.6 g 3.6 g	給食の前には、しっ かりと手を洗いまし ょう。パンの日は、 パンを直接手に持っ て食べるので、手の洗 い方に気を付けまし ょう。
12 (月)	1	ポークカレー	ぶたにく	スキムミルク	にんじん トマト	にんにく しょうが たまねぎ	じゃがいも カレールー	こめあぶら	あかワイン しお こしょう チャツネ ちゅうのうソース	786 kcal 25.8 g 17.8 g 2.9 g	冷凍みかんは、静岡 県内産のおいしいみ かんです。暑い時期 にぴったりな冷たい デザートにしました。

★マークは静岡県内産、★マークは富士宮産の食材を使用する予定です。

※ 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 ※

今月の旬の食材: いわし さけ とうがん なす さやいんげん かぼちゃ

富士宮市立学校給食センター
TEL: 0544-59-2131



魚の日は、骨に氣をつけて、よくかんで食べましょう

日曜日	食卓番号	こんだてめい	はたらき					調味料・その他	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	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				
			たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC 食物繊維	炭水化物				脂質
13 (火)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						 691 kcal 23.1 g 20.8 g 3.0 g	にじますは富士宮の養蜂場で育ちました。揚げてから、人気のバーベキューソースをかけました。
	-	ごはん(うみやーこめ)					★ごはん				
	2	★紅鮭のバーベキューソースかけ★	★にじます でんぶんつき			りんご にんにく レモンかじゅう	さとう	だいたいあぶら しょうゆ			
	3	小松菜とキャベツの塩昆布和え		しおこんぶ	★こまつな	★キャベツ		ごま	しお		
1	冬瓜と豚肉のみそ汁	ぶたにく みそ あぶらあげ		★はねぎ	★とうがん			いりこだし			
14 (水)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						774 kcal 33.9 g 24.9 g 3.2 g	大豆は「畑の肉」と呼ばれるほどたんぱく質が多く、体をつくる材料になります。ブルーベリーは夏が旬の果物です。
	-	食パン					★パン				
	1	ポークビーンズ	ぶたにく ウインナー だいたい			にんじん トマト パセリ	にんにく セロリ たまねぎ	じゃがいも さとう	オリーブオイル あかワイン しお こしょう トマトケチャップ トマトフォンデュ ちゅうのうソース プイオン		
	3	キャベツとコーンのドレッシングあえ				★キャベツ きゅうり コーン		コーンドレッシング	しお		
-	ブルーベリージャム						ジャム				
15 (木)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						732 kcal 30.3 g 21.2 g 2.7 g	そぼろごはんにいんげんを入れていりどりをよくしました。いんげんは夏が旬の野菜です。
	-	しょうゆごはん					★しょうゆごはん				
	2	鶏と玉子のそぼろ	とりにく いりたまご			さやいんげん	しょうが	さとう	こめあぶら さけ しょうゆ		
1	具だくさん汁	ぶたにく あぶらあげ			にんじん こまつな	ごぼう だいこん しいたけ	でんぶん	こんごうけずりぶし さけ しょうゆ しお			
16 (金)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						728 kcal 27.3 g 27.3 g 2.6 g	さばなどの青魚に含まれるDHAは、脳のはたらきをよくしてくれます。
	-	ごはん					★ごはん				
	2	★鯖の塩焼き★	しおさば								
	3	ひじき煮	まぐるあぶらづけ	ひじき	にんじん さやいんげん	しいたけ こんにやく	さとう	こめあぶら	しょうゆ		
1	かきたま汁	★たまご		★こまつな	えのきたけ	でんぶん		だしこんぶ こんごうけずりぶし しょうゆ さけ しお			
20 (火)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						749 kcal 32.2 g 21.3 g 3.1 g	かぼちゃのクリームスープは主菜になるように、具沢山にしました。たんぱく質も十分にとれます。
	-	パン					★パン				
	1	かぼちゃのクリームスープ	ベーコン とりにく	スキムミルク	かぼちゃ パセリ	たまねぎ	シチュールウ ホワイトルウ さとう	こめあぶら なまクリーム しお しょうゆ プイオン			
	3	きゅうりとキャベツのサラダ			あかピーマン	きゅうり ★キャベツ		フレンチドレッシング	しお		
2	オレンジ				オレンジ						
21 (水)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						782 kcal 32.7 g 20.0 g 2.9 g	静岡県産の黒はんぺんに、富士宮のお茶が入った衣をつけて揚げました。黒はんぺんはカルシウムが豊富です。
	-	ごはん(きぬむすめ)					★ごはん				
	1	鶏肉と野菜の煮物	★とりにく ちくわ			にんじん さやいんげん	こんにやく しいたけ だいこん	じゃがいも さとう	こんごうけずりぶし さけ しょうゆ		
	2	黒はんぺんのお茶揚げ	★くろはんぺん			★お茶のは		こむぎこ	だいたいあぶら しお		
3	小松菜のごま和え				★こまつな にんじん	えのきたけ	さとう	ごま しお しょうゆ			
22 (木)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						733 kcal 24.5 g 15.9 g 2.8 g	イタリアンサラダに入っているパプリカは、かぜや感染症を予防する栄養がたくさん含まれています。
	-	ごはん					★ごはん				
	1	ハヤシライス	ぶたにく			にんじん トマト パセリ ★マッシュルーム	にんにく しょうが たまねぎ	さとう ハヤシルウ	こめあぶら しお しょうゆ あかワイン デミグラスソース ちゅうのうソース プイオン		
	3	イタリアンサラダ				あかピーマン	★キャベツ コーン	イタリアンドレッシング	しお		
26 (月)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						754 kcal 32.9 g 25.8 g 3.5 g	ひよこ豆はその名の通りひよこのような形をした豆です。スペイン語で「ガルバンゾー」といいます。
	-	パン					★パン				
	2	チーズオムレツ	チーズオムレツ								
	3	ごまドレッシングサラダ				にんじん	きゅうり コーン	ごまドレッシング	しお		
1	ひよこまめのカレースープ	ぶたにく			にんじん トマト パセリ	セロリ にんにく たまねぎ キャベツ	じゃがいも ひよこまめ さとう	こめあぶら しろワイン しお カレーこ しょうゆ プイオン			
27 (火)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						764 kcal 29.9 g 22.5 g 2.7 g	富士宮産の卵を使用した親子丼です。ご飯にかけて食べましょう。
	-	ごはん					★ごはん				
	2	★鯛のかば焼き★	いわし でんぶんつき					さとう でんぶん	だいたいあぶら さけ みりん しょうゆ		
	3	金平ごぼう	さつまあげ			にんじん さやいんげん	こんにやく ごぼう	さとう	こめあぶら しょうゆ		
1	いも団子汁	とりにく			にんじん	だいこん しいたけ ごぼう ねぶかねぎ	じゃがいもだんご	だしこんぶ こんごうけずりぶし さけ みりん しょうゆ しお			
28 (水)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						720 kcal 31.0 g 18.1 g 2.7 g	ごはんは左、汁物は右、おかずは真ん中。毎日正しく食器を並べていますか。
	-	ごはん					★ごはん				
	1	高野豆腐と野菜の煮物	とりにく ちくわ こうやどうふ			にんじん さやいんげん	だいこん こんにやく 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		
	2	焼きつくね	つくね								
3	キャベツのかおりあえ				しそ	★キャベツ きゅうり		ごま しお			
29 (木)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						765 kcal 35.6 g 24.6 g 3.3 g	フライの衣についているアーモンドには、ビタミンEや食物繊維がたくさん含まれています。
	-	パン					★パン				
	2	★白身魚アーモンドフライ★	しろみさかな アーモンドフライ					だいたいあぶら			
	3	フレンチサラダ				にんじん	★キャベツ コーン	フレンチドレッシング	しお しょうゆ		
1	野菜のスープ	とりにく			にんじん パセリ	たまねぎ しめじ	じゃがいも	こんごうけずりぶし しろワイン プイオン しお しょうゆ			
30 (金)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						736 kcal 35.6 g 17.0 g 3.8 g	ごはんは左、汁物は右、おかずは真ん中。毎日正しく食器を並べていますか。
	-	ごはん					★ごはん				
	2	親子丼の具	とりにく ちくわ こうやどうふ			にんじん さやいんげん	だいこん こんにやく 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		
1	沢煮碗	つくね						ごま しお			

★マークは静岡県産、★マークは富士宮産の食材を使用する予定です。