



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 炭水化物	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				
			たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC 食物繊維	炭水化物	脂質			
(月)	3	- 牛乳		★ぎゅうにゅう						692 kcal 31.3 g 17.4 g 2.5 g 105.0 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 ていただきますよう です。
	- 麦ご飯					☆むぎごはん					
	① 茄子入りマーボー豆腐	☆ぶたにく ☆とうふ みそ			★なす たけのこ しょうが にんにく ねぶかねぎ	でんぶん さとう	こめあぶら ごまあぶら	さけ テンメンジャン トウバンジャン しょうゆ ケイトンタン			
	③ 中華和え			★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			
(火)	4	- 牛乳		★ぎゅうにゅう						821 kcal 35.4 g 30.4 g 3.2 g 107.6 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 チキンのカレー焼き	とりにく			にんにく			しろワイン しお こしょう 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 ★キャベツ			こんごうけずりぶし ブイヨン さけ しお こしょう			
(水)	5	- 牛乳		★ぎゅうにゅう						735 kcal 27.1 g 22.3 g 2.8 g 110.0 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。
	- ご飯					☆ごはん					
	② 魚のかば焼き	いわしてんぶんつき				さとう でんぶん	だいずあぶら	さけ みりん しょうゆ			
	③ キャベツのかおり和え				★キャベツ ★きゅうり しそ			しお			
	① 大根と厚揚げの味噌汁	あつあげ みそ	わかめ	★はねぎ	だいこん えのきたけ			いりこ			
(木)	6	- 牛乳		★ぎゅうにゅう						693 kcal 23.1 g 14.2 g 3.4 g 121.4 g	七塔(たなばた)献 立です。七塔汁は、 はるさめを天の川 に、オクラを星に 見立てています。
	- 寿司飯(きぬむすめ)					★ずしめし					
	② 鮭と玉子のそぼろ	さけ きんしたまご			えだまめ						
	③ 小松菜ともやしの和え物			★こまつな	☆もやし	さとう		しお しょうゆ			
	① 七塔汁			★にんじん オクラ	たけのこ えのきたけ	はるさめ		だしこんぶ かつおぶし みりん さけ しお しょうゆ			
- 七塔ゼリー					ゼリー						
(金)	7	- 牛乳		★ぎゅうにゅう						792 kcal 37.8 g 26.3 g 3.1 g 109.4 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 こむぎこ	こめあぶら バター	しお こしょう ブイヨン 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					
(月)	10	- 牛乳		★ぎゅうにゅう						727 kcal 29.8 g 18.9 g 2.5 g 115.5 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 魚フライ	☆あじフライ					だいずあぶら				
	③ 塩もみキャベツ				★キャベツ			しお			
	① さつま汁	とりにく みそ		★にんじん ★はねぎ	こんにゃく ごぼう 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 さけ			
	- 中濃ソース							ちゅうのうソース			

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





令和 5 年度 7 月分学校給食献立予定表

※ 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 ※

暑い夏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、丼料理などを取り入れました。

中コース

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

🍴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					調味料・その他	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩 炭水化物	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					
			たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC 食物繊維	炭水化物				脂質	
11 (火)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう					富士宮の日 	693 kcal 27.7 g 18.7 g 2.4 g 108.5 g	富士宮の食材をたくさん使った給食です。厚焼き玉子もあさぎり高原でとれた卵で作られています。	
	-	ご飯(う宮米)					★ごはん					
	②	厚焼き玉子	★あつやきたまご									
	③	即席漬け				★キャベツ ★きゅうり たくあん		しお				
	④	宮汁	☆ぶたにく ☆とうふ みそ		★にんじん ★はねぎ	だいこん こんにやく	じゃがいも	いりこ				
	-	ふりかけ						ふりかけ				
12 (水)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう					697 kcal 24.0 g 20.8 g 3.0 g 110.0 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分かりますか？		
	-	パン					☆パン					
	②	鶏肉のバジルフライ	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	ベーコンと豆のソテー	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	
	④	じゃが芋入り野菜スープ			★にんじん ★こまつな	たまねぎ ★キャベツ	じゃがいも				こんごうけずりぶし ブイヨン しお こしょう しょうゆ	
13 (木)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう					680 kcal 30.4 g 15.4 g 2.9 g 109.6 g	ビビンバは韓国の丼料理です。肉とナムルをご飯と混ぜて食べましょう。		
	-	麦ごはん					☆むぎごはん					
	②	ビビンバ(肉・切干大根)	☆ぶたにく			きりぼしだいこん しょうが にんにく	さとう でんぶ	ごま こめあぶら ごまあぶら			さけ しょうゆ トウバンジャン テンメンジャン	
	③	ナムル			★こまつな ★にんじん	☆もやし		ごま ごまあぶら			しお しょうゆ	
	④	わかめスープ	☆とうふ	わかめ		たまねぎ ねぶかねぎ					さけ こんごうけずりぶし がらスープ しょうゆ しお こしょう	
14 (金)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう					726 kcal 27.9 g 19.4 g 3.2 g 116.3 g	今日のカレーには、夏野菜が4種類入っています。どれか分かりますか？		
	-	ご飯					☆ごはん					
	①	夏野菜カレー	☆ぶたにく	スキムミルク	★にんじん ピーマン トマト	たまねぎ しょうが にんにく ★なす ★ズッキーニ	じゃがいも カレールウ	こめあぶら			しお こしょう あかワイン チャツネ ちゅうのソース	
	③	海藻サラダ		わかめ		★きゅうり コーン					ノンオイルあおじドレッシング しお	
18 (火)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう					788 kcal 32.3 g 26.8 g 3.2 g 110.4 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めるようにしました。		
	-	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 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					
	④	鶏肉と野菜のスープ	とりにく		★にんじん	たまねぎ セロリ ★キャベツ					こんごうけずりぶし しお こしょう ブイヨン しょうゆ しろワイン	
19 (水)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう					701 kcal 28.8 g 23.8 g 2.5 g 105.2 g	毎19日は食育の日	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。	
	-	う宮米(きぬむすめ)					☆ごはん					
	②	鯉の竜田揚げ	さばたつたあげ					だいずあぶら				
	③	ひじきの煮物	さつまあげ	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
	④	冬瓜の味噌汁	あぶらあげ みそ		★はねぎ	とうがん えのきたけ						いりこ
20 (木)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう					723 kcal 29.0 g 20.1 g 2.5 g 113.6 g	今日で一学期の給食は終わりです。夏休み中も一日三食しっかり食べて、元気に過ごしましょう。		
	-	ご飯					☆ごはん					
	②	鶏肉のから揚げ	とりにく			しょうが にんにく	でんぶ	だいずあぶら			しょうゆ さけ	
	③	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	
	④	じゃが芋の味噌汁	あぶらあげ みそ		★はねぎ	たまねぎ えのきたけ	じゃがいも				いりこ	

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。



クイズのこたえ

★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。