

※ 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

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

日曜日	食告番号	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				
3 (月)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						686 kcal 26.8 g 16.8 g 2.2 g 112.7 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					
	②	焼きつくね	つくね									
	③	わかめとツナの酢の物	☆まぐろツナ	わかめ		☆きゅうり	さとう	しお しょうゆ す				
	①	いも団子汁	とりにく		★にんじん★はねぎ	★だいこん ごぼうしいたけ	いもだんご	だしこんぶ こんごうけずりぶし さけ しお みりん しょうゆ				
4 (火)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						768 kcal 34.7 g 26.4 g 3.3 g 105.2 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 ミックスピーズ	こめあぶら	あかワイン ケチャップ ウスターソース			
	①	かぼちゃ入りミルクスープ	ベーコン	★ぎゅうにゅう チーズ スキムミルク	かぼちゃ	★たまねぎ	★じゃがいも こむぎこ	バター こめあぶら	しろワイン しお しょう ブイヨン			
	-	牛乳		★ぎゅうにゅう								
6 (木)	-	うみゃーこめ(富士宮産コシヒカリ)					★ごはん			808 kcal 32.5 g 20.5 g 3.4 g 127.9 g	黒はんぺんは主に鰯からつきます。骨もすりつぶしているの で、カルシウムたっぷりです。	
	②	黒はんぺんの磯辺揚げ(2枚)	☆くろはんぺん	あおのり			こむぎこ	だいずあぶら	しお			
	③	キャベツのゆかり和え			しそ	★キャベツ ☆きゅうり			しお			
	①	大根と厚揚げのそぼろ煮	とりにく あつあげ		☆にんじん さやいんげん	★だいこん ★たまねぎ しょうが	でんぶん さとう	こんごうけずりぶし さけ みりん しょうゆ				
	-	牛乳		★ぎゅうにゅう								
7 (金)	-	ごはん					☆ごはん			708 kcal 27.2 g 21.6 g 2.6 g 104.4 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。	
	③	☆さばの味噌煮☆	さばのみそに									
	②	切り干し大根の和風サラダ			★にんじん ☆きゅうり	だいこん ☆きゅうり		わふうドレッシング	しお			
	①	かきたま汁	★たまご		★にんじん ★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 さけ しお うすくちしょうゆ				
	-	牛乳		★ぎゅうにゅう								
10 (月)	-	中華麺					ちゅうかめん			684 kcal 37.3 g 17.8 g 3.6 g 100.9 g	カルシウムたっぷりのにぼしと、大豆を甘辛くあえてあります。よくかんで食べましょう。	
	①	しょうゆラーメンスープ	☆ぶたにく やきぶた なんと		★にんじん ★こまつな	しょうが たけのこ ☆もやし ★ねぶかねぎ にんにく		だしこんぶ さけ みりん こんごうけずりぶし しお ケイトンタン しょうゆ ガラスープ しょうゆ				
	③	大豆と煮干しの甘辛和え	だいず	にぼし			でんぶん さとう	だいずあぶら ごま	しょうゆ みりん			
	②	オレンジ				オレンジ						
	-	牛乳		★ぎゅうにゅう								
11 (火)	-	ごはん					☆ごはん			712 kcal 34.2 g 16.0 g 3.0 g 111.3 g	チンジャオロースーは赤と緑、黄色のピーマンを使い、彩りよく仕上がるように工夫しました。	
	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 ☆黄ピーマン	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			
	①	わかめスープ	☆とうふ なんと	わかめ	★にんじん	★たまねぎ ★ねぶかねぎ		こんごうけずりぶし しょうゆ ケイトンタン さけ しお しょう				
	-	ヨーグルト		ヨーグルト								
	-	牛乳		★ぎゅうにゅう								
12 (水)	-	パン					☆パン			686 kcal 31.7 g 23.2 g 2.8 g 93.6 g	チーズはたんぱく質、脂質、カルシウムが含まれ、吸収率も高い食材です。野菜と一緒に食べるとチーズに足りない栄養価を補うことができます。	
	②	チーズオムレツ	チーズオムレツ									
	③	きゅうりとコーンのドレッシング和え	まぐろツナ		★にんじん	☆きゅうり コーン		イタリアンドレッシング	しお			
	①	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 ブイヨン しお しょう				
	-	ブルーベリージャム					ブルーベリージャム					
13 (木)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						682 kcal 31.0 g 14.7 g 2.9 g 109.9 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	豚キムチ炒め	☆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			
	①	春雨スープ		わかめ		★だいこん たけのこ しいたけ ねぶかねぎ	はるさめ		こんごうけずりぶし さけ みりん ちゅうかだし ケイトンタン しょうゆ しお しょう			
	-	牛乳		★ぎゅうにゅう								
14 (金)	-	パン					☆パン			820 kcal 34.2 g 30.1 g 3.1 g 110.6 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。	
	①	ハンガリアンシチュー	ベーコン ☆ぶたにく ぎゅうにく	★ぎゅうにゅう 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	しょうゆ ブイヨン しお ケチャップ ちゅうのうソース			
	③	アスパラ入りサラダ				アスパラガス ☆きゅうり コーン	さとう	こめあぶら	しお す しょう			
	-	りんごジャム					りんごジャム					
	-	牛乳		★ぎゅうにゅう								
17 (月)	-	ごはん					☆ごはん			682 kcal 26.0 g 20.3 g 2.8 g 104.7 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。	
	②	☆鰯の南蛮漬け☆	あじでんぶんつき		★にんじん ★はねぎ	★たまねぎ	さとう	だいずあぶら ごまあぶら	みりん さけ しょうゆ いちみつとうがらし す			
	③	即席漬け				★キャベツ ☆きゅうり		ごま	しお			
	①	大根と豆腐のみそ汁	とうふ みそ あぶらあげ	わかめ		★だいこん えのきたけ			いりこ			
	-	牛乳		★ぎゅうにゅう								
18 (火)	-	うみゃーこめ(富士宮産コシヒカリ)					★ごはん			749 kcal 34.4 g 17.7 g 3.1 g 118.2 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。	
	①	富士宮産豚肉丼の具	☆ぶたにく なんと		★にんじん ☆みつば	★たまねぎ しらたき	さとう		さけ しょうゆ みりん			
	③	野菜の梅おかか和え	☆かつおぶし			☆もやし ☆きゅうり ねりうめ	さとう		しお しょうゆ			
	-	お米のムース					★おこめのムース					
	-	牛乳		★ぎゅうにゅう								

第3日曜日は「食卓の日」。
家族で食卓を囲みましょう。

ふるさと給食の日

★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。



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

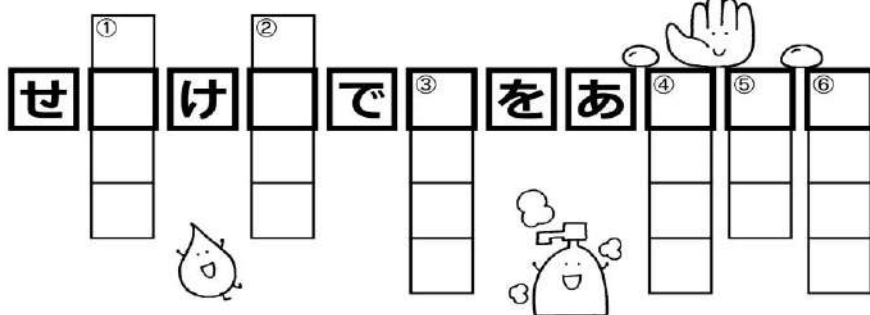
やさかなの日は、ほねにきをつけて、よくかんでたべましょう

日 曜 日	食 券 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			
19 (水)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう					 ふるさと給食の日	729 kcal 36.7 g 22.4 g 2.6 g 100.1 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麺は、地元の麺屋さんがつくっています。
	-	減量パン					☆パン				
	②	富士宮やきそば	☆ぶたにく	あおのりいりわしこ		★キャベツ	やきそばめん	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		
	①	朝霧玉子のスープ	★たまご とりにく		★にんじん パセリ	えのきたけ ★たまねぎ	でんぶん		こんごうけずりぶし、ブイヨン しお こしょう しろワイン		
20 (木)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						738 kcal 35.6 g 19.3 g 2.7 g 110.9 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、鶏肉にかけるソースをつくりました。
	-	ごはん					☆ごはん				
	②	鶏のからあげ根深ねぎソース	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	キャベツの塩昆布和え		しおこんぶ		★キャベツ ☆きゅうり		ごま	しお		
21 (金)	①	みそ沢煮椀	★ぶたにく みそ		★にんじん	★だいこん たけのこ しいたけ ごぼう			いりこ	716 kcal 29.8 g 22.4 g 2.4 g 103.8 g	富士宮市ではいろいろな種類のねぎがつけられています。今日は雅ねぎを松風焼きにしました。
	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							
	-	ごはん					☆ごはん				
	②	ねぎ入り松風焼き	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		
24 (月)	③	ひじき煮	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	644 kcal 32.2 g 18.4 g 2.6 g 97.5 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。
	①	けんちん汁	☆とうふ		★こまつな	こんにゃく ごぼう ★だいこん		ごまあぶら	こんごうけずりぶし さけ しお しょうゆ		
	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							
	-	ソフトめん					☆ソフトめん				
25 (火)	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 パセリ	☆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 パイナップル あかワイン ケチャップ ウスターソース	699 kcal 24.7 g 19.7 g 2.8 g 101.9 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。
	③	野菜のドレッシングサラダ			★にんじん	★キャベツ ☆きゅうり	さとう	こめあぶら	しお こしょう す		
	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							
	-	うみゃーこめ(きぬむすめ)					☆ごはん				
26 (水)	②	のど紅梅のバーベキューソースかけの	★にじますでんぶんつき			にんにく りんご レモンかじゅう	さとう	だいずあぶら	しょうゆ	837 kcal 32.1 g 25.1 g 2.7 g 125.8 g	たんぱく質は、動物性のものと植物性のもの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。
	③	小松菜ともやしの和え物			★こまつな ★にんじん	☆もやし	さとう		しょうゆ しお		
	①	宮汁	★ぶたにく ☆とうふ みそ		★にんじん ★はねぎ	★だいこん こんにゃく	★じゃがいも		いりこだし		
	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							
27 (木)	-	麦ごはん					☆むぎごはん			780 kcal 32.7 g 23.6 g 2.9 g 116.5 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。
	①	大豆入りドライカレー	☆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	カレールウ	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 しお ノンオイルあおじそドレッシング		
	③	海草サラダ		かいそう		☆きゅうり コーン					
	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							
28 (金)	-	ごはん					☆ごはん			780 kcal 32.7 g 23.6 g 2.9 g 116.5 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。
	②	ハンバーグ照り焼きソース	ハンバーグ				さとう でんぶん		しょうゆ みりん さけ		
	③	金平ごぼう	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		
	①	キャベツのみそ汁	とうふ あぶらあげ みそ	わかめ		★キャベツ ★ねぶかねぎ			いりこ		

壮行会のため(お弁当)

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。



- 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。