

※ 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: あじ いわし えだまめ きゅうり ミントマト 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◆

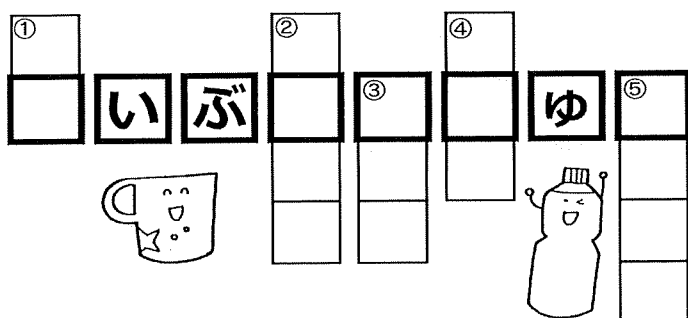
富山宮市立学校給食センター
TEL: 0544-59-2131



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				
1 (月)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう								
	-	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 しるワイン	796 kcal 37.8 g 26.6 g 3.1 g 108.5 g	給食の主食は、みなさんの身長から計算して必要量を決めています。しっかり食べて元気に過ごしましょう。	
	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					ブルーベリージャム					
2 (火)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう								
	-	う宮～米(富士宮産コシヒカリ)					★ごはん					
	②	厚焼玉子	★あつやきたまご							691 kcal 27.4 g 18.6 g 2.4 g 108.3 g	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。	
	③	即席漬け				★キャベツ ★きゅうり たくあん		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 ごんにやく	じゃがいも		いりこ			
-	ふりかけ							ふりかけ				
3 (水)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう								
	-	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	だいたずあぶら	しるワイン しお こしょう	757 kcal 36.9 g 22.0 g 3.2 g 111.3 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？	
	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			
	①	じゃが芋入り野菜スープ			にんじん ★こまつな	たまねぎ エリンギ ★キャベツ	じゃがいも		こんごうけずりふし ブイヨン しょうゆ しお こしょう			
4 (木)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう								
	-	ごはん					★ごはん					
	①	ガンボライスの具	とりにく ウインナー		★きピーマン トマト オクラ	にんにく セロリ たまねぎ	こむぎこ さとう	オリーブオイル こめあぶら バター	しお こしょう ケチャップ チリパウダー カレーこ あかワイン ブイヨン ウスターソース	801 kcal 29.2 g 23.8 g 2.2 g 123.6 g	富士宮市で行われる、ソフトボールの日米戦を応援したメニューです。ガンボライスの具は、カレーのようにごはんにかけて食べてみましょう。	
	③	チョップドサラダ	応援献立	にんじん	えだまめ ★きゅうり コーン		サウザンアイランド ドレッシング	しお				
	②	オレンジ			オレンジ							
5 (金)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう								
	-	すし飯(富士宮産コシヒカリ)					★すしめし					
	②	鮭と玉子のそぼろ	さけ きんしたまご			えだまめ				708 kcal 24.4 g 13.4 g 3.5 g 125.1 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。	
	③	小松菜とやしの和え物			★こまつな	★もやし	さとう	しお しょうゆ				
	①	七夕汁			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				
-	七夕ゼリー					ゼリー						
8 (月)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう								
	-	うどん					★うどん					
	①	カレー南蛮つゆ	★ぶたにく あぶらあげ うずらたまご	気を付けて食べよう	にんじん ★こまつな	たまねぎ しいたけ ねぶかねぎ	さとう カレールー でんぶん	だしこんぶ カレーこ ごんごうけずりふし さけ しお しょうゆ みりん	813 kcal 34.4 g 30.5 g 2.3 g 111.6 g	夏は暑さで食欲が落ちやすいので、香辛料を使ったつゆにしました。うずらたまごは、ゆっくりよくかんで食べましょう。		
	②	かぼちゃの天ぷら			かぼちゃのてんぷら			だいたずあぶら				
	③	冷凍みかん				れいとうみかん						
9 (火)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう								
	-	う宮～米(きぬむすめ)					★ごはん					
	①	なす入りマーボー豆腐	★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	702 kcal 34.4 g 17.7 g 2.7 g 103.6 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しょう。	
	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			
	-	小魚			こぎかな							

しょく いく 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 もちつきに使う道具、きねと〇〇。
- ② 英語で「キャロット」という野菜。
- ③ おしりが光る虫。
- ④ 海水浴に持っていこう。
- ⑤ ロケットに乗って地球の外へ。

☆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。