

※ 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

🍀 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						エネルギー たんぱく質 しじょう しょくえん 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 もとなる食品				
			たんぱく質	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	しじょう			
3 (月)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						592 kcal 28.0 g 21.9 g 2.5 g 76.3 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 ミックスビーンズ	こめあぶら	あかワイン ケチャップ ウスターソース		
4 (火)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						614 kcal 25.1 g 17.2 g 2.4 g 94.1 g	黒はんぺんは主に鰯からつくります。骨もすりつぶしているため、カルシウムたっぷりです。
	-	うみゃーこめ(富士宮産コシヒカリ)	1~2年: 1こ 3年~先生: 2こ					★ごはん			
	②	くろはんぺんのいそべあげ	☆くろはんぺん	あおのり				こむぎこ	だいたずあぶら		
6 (木)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						543 kcal 22.5 g 14.9 g 1.7 g 84.8 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	やきつくね	つくね								
7 (金)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						588 kcal 31.9 g 16.0 g 3.0 g 84.7 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。
	-	ちゅうかめん						ちゅうかめん			
	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 こしょう ガラスープ しょうゆ		
10 (月)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						529 kcal 27.0 g 14.3 g 2.5 g 76.7 g	チンジャオロースーは赤と緑、黄色のピーマンを使い、彩りよく仕上げるように工夫しました。
	-	ごはん						☆ごはん			
	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 ☆まピーマン	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		
11 (火)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						566 kcal 23.0 g 19.2 g 2.2 g 78.2 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。
	-	ごはん						☆ごはん			
	③	さばのみそに	さばのみそに						わふうドレッシング		
12 (水)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						557 kcal 24.3 g 17.3 g 2.4 g 79.3 g	長野県の給食メニュー、「キムタクごはん」です。自分でごはんに混ぜて食べましょう。
	-	ごはん						☆ごはん			
	③	キムタクごはんのぐ	☆ぶたにく		★はねぎ	はくさいキムチ だいこんのつけもの		こめあぶら ごまあぶら	しお こしょう しょうゆ		
13 (木)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						584 kcal 26.1 g 24.3 g 1.9 g 72.0 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。
	-	パン						☆パン			
	①	ハンガリアンシチュー	ベーコン ☆ぶたにく ぎゅうにゅう	★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	こしょう ブイオン しお ケチャップ ちゅうのうソース		
14 (金)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						540 kcal 21.4 g 17.9 g 2.4 g 78.2 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。
	-	ごはん						☆ごはん			
	②	あじのなんばんづけ	あじでんぶんつき		★にんじん ★はねぎ	★たまねぎ	さとう	だいたずあぶら ごまあぶら	みりん さけ しょうゆ いちみつがらし す		
17 (月)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						544 kcal 26.5 g 13.3 g 2.6 g 83.0 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	ぶたキムチいため	☆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		
18 (火)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						585 kcal 30.3 g 19.4 g 2.1 g 76.9 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、地元のお屋敷さんがつくっています。
	-	げんりょうパン						☆パン			
	②	ふじのみやきそば	☆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		

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。

※ 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

🍀 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					エネルギーたんぱく質しよくたんすいかぶつ	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													
			たんぱく質	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			しよつ										
19 (水)	-	ぎゅうにゆう		★ぎゅうにゆう																
	-	ごはん						★ごはん												
	②	とりにくのからあげねぶかねぎソース	とりにく				しょうが ★ねぶかねぎ	でんぶん さとう	だいいずあぶら ごまあぶら	さけ	しお	しよゆう	す							
	③	キャベツのしおこんぶあえ			しおこんぶ		★キャベツ ★きゅうり ★だいこん		ごま	しお										
①	みそさわにわん	★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							
20 (木)	-	ぎゅうにゆう		★ぎゅうにゆう																
	-	うみゃーこめ(富士宮産コシヒカリ)							★ごはん											
	①	ふじのみやさんぶたにくどんのぐ	★ぶたにく なると			★にんじん ★みつぼ	★たまねぎ しらたき	さとう		さけ	しよゆう	みりん								
	③	やさいのうめおかかあえ	★かつおぶし				★もやし ★きゅうり ねりうめ	さとう		しお	しよゆう									
-	おこめのムース							★おこめのムース												
21 (金)	-	ぎゅうにゆう		★ぎゅうにゆう																
	-	ソフトめん							★ソフトめん											
	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 パジル	★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	パイタン	あかワイン	ケチャップ	ウスターソース			
③	やさい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									
24 (月)	-	ぎゅうにゆう		★ぎゅうにゆう																
	-	うみゃーこめ(きぬむすめ)							★ごはん											
	②	にじまずのバーベキューソースかけ	★にじまずでんぶ んつき				にんにく りんご レモン かじゅう	さとう	だいいずあぶら	しよゆう										
	③	こまつなともやしのあえもの				★こまつな ★にんじん	★もやし	さとう		しよゆう	しお									
①	みやじる	★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							
25 (火)	-	ぎゅうにゆう		★ぎゅうにゆう																
	-	ごはん							★ごはん											
	②	ねぎいりまつかぜやき	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	しよゆう	さけ								
	③	ひじきに	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	しよゆう										
①	けんちんじる	★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	しよゆう								
26 (水)	-	ぎゅうにゆう		★ぎゅうにゆう																
	-	パン							★パン											
	②	シイラフライ	シイラフライ							だいいずあぶら										
	③	しおもみやさい				★にんじん	★キャベツ						しお							
①	やさいスープ	とりにく			★にんじん パセリ	★たまねぎ ぶなしめじ	じゃがいも		こんごうけずりぶし	しお	ブイヨン									
-	ちゅうのうソース												ちゅうのうソース							
27 (木)	-	ぎゅうにゆう		★ぎゅうにゆう																
	-	ごはん							★ごはん											
	②	ハンバーグてりやきソース	ハンバーグ						さとう	でんぶん		しよゆう	みりん	さけ						
	③	きんぴらごぼう	さつまあげ			★にんじん	ごぼう	さとう	こめあぶら	ごま	しよゆう	みりん								
①	キャベツのみそしる	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								
28 (金)	-	ぎゅうにゆう		★ぎゅうにゆう																
	-	むぎごはん							★むぎごはん											
	①	だいいりドライカレー	★ぶたにく だいいず	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					
③	かいそうサラダ		かいそう			★きゅうり コーン						しお	ノンオイルあおじそドレッシング							

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。

せ  け  で  を あ

①  ②  ③  ④  ⑤  ⑥

- 大豆からつくったねばねばの食べ物。
- 二分の一のこと。
- 寒い時に手にはめるもの。
- 卵の黄身。
- 温かさや冷たさの度合い。
- 体を動かすこと。

★マークはしよくおかけんないさん、★マークはふじのみやさんのしよくさいをしよゆうするよていです。