

令和 6 年度 6 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 ※

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。

中コース

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						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				
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			
4 (火)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							788 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 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			
	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 こしょう パイオン			
6 (木)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							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くります。骨もすりつぶしているので、カルシウムたっぷりです。
	-	うみゃーこめ(富士宮産コシヒカリ)					★ごはん					
	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		
7 (金)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							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。
	-	ごはん					☆ごはん					
	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	だいこん ☆きゅうり		わふうドレッシング	しお			
10 (月)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							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。
	-	中華麺						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				
	③	大豆と煮干しの甘辛和え	だいいず	にぼし			でんぶん さとう	だいいずあぶら こま	しょうゆ みりん			
11 (火)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							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。
	-	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 ☆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 こしょう			
12 (水)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							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。
	-	パン					☆パン					
	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			
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 こしょう			
14 (金)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							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。
	-	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	こしょう しょうゆ 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 こしょう			
17 (月)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							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。
	-	ごはん					☆ごはん					
	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	★キャベツ ☆きゅうり		ごま	しお			
18 (火)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							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。
	-	うみゃーこめ(富士宮産コシヒカリ)					★ごはん					
	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			

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。

※ 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						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				
19 (水)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							<div style="border: 2px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> ふるさと給食の日 </div>	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種は、地元の麺屋さんがつくっています。
	-	減量パン					★パン			729 kcal 36.7 g 22.4 g 2.6 g 100.1 g		
	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		こんごうけずりふし 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	だいたあぶら 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)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							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とられています。今日は雅ねぎを松風焼きにしました。
	-	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			
	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			
24 (月)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							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。
	-	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 パイナップル あかワイン ケチャップ ウスターソース			
	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			
25 (火)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							<div style="border: 2px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> 富士宮の日 </div>	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たました。
	-	うみゃーこめ(きぬむすめ)					★ごはん					
	②	虹鱈のバーベキューソースかけ	★にじますでんぶん んつき			にんにく りんご レモンかじゅう	さとう	だいたあぶら	しょうゆ			
	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			
26 (水)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							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。
	-	麦ごはん					★むぎごはん					
	①	大豆入りドライカレー	★ぶたにく だいた	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	カレールー	こめあぶら	しお こしょう パイナップル ウスターソース カレーこ			
	③	海草サラダ		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			
27 (木)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							742 kcal 37.3 g 21.1 g 3.2 g 107.7 g	シイラは静岡県産の魚です。野菜に味はつけていないので、ソースをかけて食べましょう。
	-	パン					★パン					
	②	シイラフライ	シイラフライ					だいたあぶら				
	③	塩もみ野菜			★にんじん	★キャベツ			しお			
28 (金)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							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。
	-	ごはん					★ごはん					
	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			

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 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。

★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。