



※ 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 ※

七夕の行事食を取り入れ、季節を感じられるようにしました。また、暑くても食欲が出るように食材や味付けを工夫しました。

今月の旬の食材: あじ いわし なす パプリカ えだまめ きゅうり かぼちゃ ピーマン スズキニ オクラ とうがん



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	食番番号	こんだてめい	はたらき					ちょうみりょう・そのた	エネルギーたんぱく質しつしよえんたんすいけふつ	みなさんへのひこと		
			おもに体をつくるものになる食品		おもに体の調子を整えるものになる食品		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				しつ	
1 (水)	-	ぎゅうにゆう		★ぎゅうにゆう							543 kcal 25.4 g 21.2 g 2.4 g 67.5 g	とうがんはトロツとした食感が特徴です。くせがないので、和食にも洋食にも合います。
	-	パン					★パン					
	②	フランクフルト	フランクフルト									
	③	やさいのソテー				★キャベツ コーン		あぶら	しょうゆ しお こしょう			
	①	とりにくととうがんのスープ	とりにく		★にんじん ★こまつな	たまねぎ ★とうがん			こんごうけずりぶし しるワイン パイオン しお こしょう しょうゆ			
-	ケチャップ							トマトケチャップ				
2 (木)	-	ぎゅうにゆう		★ぎゅうにゆう							565 kcal 21.8 g 17.5 g 2.5 g 85.0 g	いわしは小骨が多い魚なので、よくかんで食べましょう。骨ごと食べられる魚はカルシウムを多くとることができます。
	-	ごはん						ごはん				
	③	いわしのかばやきの	いわしでんぶんつき					さとう でんぶん	だいずあぶら	さけ みりん しょうゆ		
	②	キャベツのゆかりあえ			しそ	★キャベツ ★きゅうり				しお		
	①	じゃがいものみそしる	あぶらあげ みそ		★はねぎ	たまねぎ ぶなしめじ	じゃがいも			いりこ		
3 (金)	-	ぎゅうにゆう		★ぎゅうにゆう							581 kcal 20.6 g 12.5 g 2.8 g 100 g	7月7日は七夕(たなばた)です。七夕汁には、星の形のものを入れてみました。探してみましよう。
	-	すしめし						すしめし				
	②	やさけとたまごのそぼろ	やさけ きんしたまご			えだまめ						
	③	こまつなともやしのおそあえ		のり	★こまつな	★もやし		さとう		しお しょうゆ		
	①	たなばたじる	かまぼこ		★にんじん オクラ	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			
-	たなばたゼリー							たなばたゼリー				
6 (月)	-	ぎゅうにゆう		★ぎゅうにゆう							562 kcal 26.2 g 16.0 g 2.2 g 81.2 g	いつものマーボー豆腐に、旬のなすを入れました。なすには体を冷やしてくれる働きがあります。
	-	ごはん						ごはん				
	①	なすいりマーボー豆腐	★ぶたにく ★豆腐 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	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	はるさめサラダ			★にんじん	★もやし ★きゅうり	はるさめ さとう	ごまあぶら	しお しょうゆ す			
	②	カレーなんぼんつゆ	★ぶたにく あぶらあげ		★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 こんごうけずりぶし さけ しお しょうゆ みりん			
7 (火)	-	ぎゅうにゆう		★ぎゅうにゆう							637 kcal 24.8 g 22.4 g 2.0 g 91.7 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。旬のかぼちゃのてんぷらと一緒にいただきます。
	-	うどん						★うどん				
	①	かぼちゃのてんぷら			かぼちゃの てんぷら				だいずあぶら			
	②	オレンジ				オレンジ						
	③	カレー										
8 (水)	-	ぎゅうにゆう		★ぎゅうにゆう							576 kcal 22.8 g 18.6 g 2.0 g 84.1 g	今日は人気のわかめごはんです。富士宮のおいしい食材といっしょにいただきます。
	-	わかめごはん						わかめごはん				
	③	あつやきたまご	★あつやきたまご									
	②	ごぼうのごまドレッシングあえ			★にんじん	ごぼう ★きゅうり		ごまドレッシング	しお			
	①	みやじる	★ぶたにく ★豆腐 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			
9 (木)	-	ぎゅうにゆう		★ぎゅうにゆう							571 kcal 25.1 g 18.3 g 2.6 g 79.3 g	梅干しは、疲れをとったり、食欲がアップしたりする、夏にぴったりの食材です。
	-	ごはん						ごはん				
	③	ゆるみぎかなかつおぶし	ゆるみぎかな かつおぶし		★はねぎ	うめ	さとう でんぶん	だいずあぶら	さけ しょうゆ みりん			
	②	やさいのごまあえ			★にんじん	★キャベツ ★もやし	さとう	ごま	しお しょうゆ			
	①	かきたまじる	とうふ ★たまご	わかめ	★こまつな	たまねぎ えのきたけ	でんぶん		こんごうけずりぶし だしこんぶ さけ しお しょうゆ			
10 (金)	-	ぎゅうにゆう		★ぎゅうにゆう							576 kcal 30.0 g 19.8 g 3.0 g 77.1 g	今日は鉄分が多く含まれているレンズ豆を野菜スープに入れてみました。ナポリタンはめんなので主食ですが、量が少ないので小さめのパンと組み合わせています。
	-	げんりようパン						★パン				
	③	チキンのこうそいやき	とりにく		パジル	にんにく		オリブオイル	しお こしょう しるワイン			
	②	ナポリタン	ウインナー ペーコン		あおピーマン	たまねぎ マッシュルーム	さとう スパゲッティ		オリブオイル バター	しお こしょう ウスターソース トマトケチャップ		
	①	レンズまめいりやさいスープ			★にんじん パセリ	★キャベツ えのきたけ コーン	じゃがいも レンズまめ		こんごうけずりぶし パイオン しお こしょう しょうゆ			
-	コーヒーぎゅうにゆうのもと							コーヒーぎゅうにゆうのもと				

七夕献立

ふるさと給食の日

富士宮の日

7月7日は七夕

七夕は牽牛(彦星)と織女(織姫)の2人が年に一度だけ7月7日の夜、天の川を渡って会うことを許されたという中国の伝説が始まりといわれています。この日は願い事を書いた短冊などを笹竹に飾ったり、七夕の行事食であるそうめんを食べたりします。

★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 ※

七夕の行事食を取り入れ、季節を感じられるようにしました。また、暑くても食欲が出るように食材や味付けを工夫しました。

今月の旬の食材: あじ いわし なす パプリカ えだまめ きゅうり かぼちゃ ピーマン スズキニ オクラ とうがん



富士宮市立学校給食センター
TEL: 0544-59-2131

おさかなの日は、ほねにきをつけて、よくかんでたべましょう

日曜日	食番番号	こんだてめい	はたらき				ちょうみりょう・そのた	エネルギーたんぱく質しつしよ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	むぎしつ	カロテン	ビタミンC 食物せんい				たんすいかぶつ	しつ
13 (月)	-	ぎゅうにゆう		★ぎゅうにゆう						548 kcal 21.7 g 14.5 g 1.5 g 87.7 g ゆで野菜は、塩もみしてあるので、ほんのり味がついていますが、物足りない人はソースをかけてみましょう。	
	-	ごはん				ごはん					
	②	あじフライ	あじフライ				だいずあぶら				
	③	ゆでやさい			★にんじん	★キャベツ		しお			
	①	いもだんごじる	とりにく		★だいこん	★はねぎ	★だいこん ししいたけ ごぼう	じゃがいもだんご	さけ みりん だしこんぶ しお こんごうけずりぶし しょうゆ		
-	ちゅうのうソース						ちゅうのうソース				
14 (火)	-	ぎゅうにゆう		★ぎゅうにゆう					570 kcal 30.2 g 17.6 g 2.5 g 76.8 g 香味野菜のしょうがやにんにく、にらや、辛味のあるトウバンジャンには食欲をアップする効果があります。つるつとしたのだごしのもずくも一緒に味わってみましょう。		
	-	むぎごはん				むぎごはん					
	②	スタミナどんのぐ	☆ぶたにく みそ		☆あかピーマン	しょうが にんにく エリンギ りんご たまねぎ ☆もやし	さとう でんぶん	あぶら ごま		しお こしょう さけ しょうゆ トウバンジャン	
	①	とうふともずくのスープ	☆とうふ	もずく	★にんじん	☆アネンサイ				こんごうけずりぶし しょうゆ さけ がらスープ しお	
	-	こざかなアーモンド		こざかなアーモンド							
15 (水)	-	ぎゅうにゆう		★ぎゅうにゆう					609 kcal 26.2 g 22.4 g 2.5 g 82.2 g 人気メニューのカップ焼きです。作り方は富士宮市のクックパッド公式キッチンにも載せています。気になる人はチェックしてみましょう。		
	-	パン				☆パン					
	②	ポテト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				みかんシロップづけ	パイナップル	カットゼリー			
	①	とりにくとやさいのスープ	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 しろワイン しお こしょう 醤油 しょうゆ	
16 (木)	-	ぎゅうにゆう		★ぎゅうにゆう					542 kcal 24.8 g 16.9 g 1.6 g 78.9 g みそは、魚のくさみを消してくれる効果があるため、魚が苦手な人でも食べやすくなります。		
	-	ごはん				ごはん					
	③	さばのみそに	さばのみそに								
	②	もやしのしそあじひじきあえ		しそあじひじき	★こまつな	☆もやし				しお	
	①	とりにくいりこんさいじる	とりにく		★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		あぶら こんごうけずりぶし しお さけ みりん しょうゆ	
17 (金)	-	ぎゅうにゆう		★ぎゅうにゆう					602 kcal 23.6 g 15.5 g 2.3 g 96.8 g 夏が旬の野菜をたっぷり使ったカレーです。どれも夏野菜か、探してみましょう。		
	-	むぎごはん				むぎごはん					
	①	なつやさいカレー	☆ぶたにく	スキムミルク	★にんじん	あおピーマン トマト	たまねぎ しょうが にんにく ☆なす ☆スズキニ	じゃがいも カレールウ		あぶら	しお こしょう あかワイン チャツネ ちゅうのうソース
	③	かいそうサラダ		わかめ			☆きゅうり コーン				あおじそドレッシング しお
	-	パン					☆パン				
21 (火)	-	ぎゅうにゆう		★ぎゅうにゆう					560 kcal 28.8 g 18.3 g 2.5 g 75.7 g トマトには昆布と同じうま成分「グルタミン酸」が含まれているので、汁物にうまみを足してくれます。		
	-	パン				☆パン					
	②	とりにくのおちやフライ	とりにく		★おちやは	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	ベーコンとまめのソテー	ベーコン		パセリ	たまねぎ コーン		ミックスビーンズ		あぶら	しお こしょう
	①	トマトいりやさいスープ			★にんじん	★こまつな トマト	たまねぎ エリンギ	★キャベツ			こんごうけずりぶし 醤油 しょうゆ しお こしょう
22 (水)	-	ぎゅうにゆう		★ぎゅうにゆう					613 kcal 24.5 g 19.8 g 1.8 g 88.6 g ガンボライスは、アメリカの伝統的な家庭料理です。旬のオクラでとろみをつけています。		
	-	ごはん				ごはん					
	①	ガンボライスのぐ	とりにく	ウイナー	☆きピーマン	にんにく セロリ	たまねぎ	こむぎこ		さとう	しお こしょう トマトケチャップ チリパウダー カレー あかワイン 醤油 ウスターソース
	③	チョップドサラダ					えだまめ	☆きゅうり		コーン	ササザンアイランドドレッシング しお
	-	パン					☆パン				

し っ か り た 食 べ て 夏 ば て 予 防 !

夏は、そうめんなどのめんだけを食べる機会が、多くなっていますか？ 暑いときこそ、栄養バランスよく食べることが大切です。

めん類には、たまごやハム、野菜などでたんぱく質やビタミンなどを補うようにしましょう。



★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。