

※ 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	食番番号	こんだてめい	はたらき					エネルギーたんぱく質しつしよけんたんすいかぶつ	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										
3 (月)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう																
	-	うみやーこめ(富士宮産コシヒカリ)							★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	だいちあぶら	しお									
	③	キャベツのゆかりあえ				しそ	★キャベツ ★きゅうり				しお									
4 (火)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう																
	-	ごはん							★ごはん											
	②	やきつくね	つくね																	
	③	わかめとツナのすのもの	★わかめ	わかめ		★きゅうり			さとう		しお	しょうゆ	す							
6 (木)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう																
	-	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	かぼちやいりミルクスープ	★ベーコン	★ぎゅうにゅう ★チーズ ★スキムミルク	かぼちや	★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						
7 (金)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう																
	-	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			こめあぶら こまあぶら	さけ	★しょうゆ	★オイスターソース								
	①	わかめスープ	★とうふ	★なると	わかめ	★にんじん	★たまねぎ ★ねぶかねぎ				★こしょう	★しょうゆ	★ケイトンタン	★さけ	★しお	★こしょう				
10 (月)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう																
	-	ごはん							★ごはん											
	③	🍀さばのみそに🍀	さばのみそに																	
	②	きりぼしだいこんのわふうサラダ			★にんじん	だいこん ★きゅうり				★わふうドレッシング	しお									
11 (火)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう																
	-	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	★なると	★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	★うすくちしょうゆ					
	③	だいちとにぼしのあまからあえ	★だいち	★にぼし					★でんぶん	★さとう	★だいちあぶら	★こま								
12 (水)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう																
	-	むぎごはん							★むぎごはん											
	①	チキンカレー	★とりにく	★スキムミルク	★にんじん ★トマト	★たまねぎ ★しょうが		★じゃがいも ★カレーウ	★こめあぶら	★あかワイン	★チャツネ	★ちゅうのうソース								
	③	チーズいりフレンチサラダ		★チーズ		★キャベツ ★きゅうり	★コーン		★さとう	★こめあぶら	★す	★しお	★こしょう							
13 (木)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう																
	-	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	★だいちあぶら	★みりん	★さけ	★しょうゆ	★いちみつとうがらし	★す					
	③	そくせきづけ				★キャベツ ★きゅうり			★ごま		★しお									
14 (金)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう																
	-	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	★こめあぶら	★さけ	★しょうゆ								
	①	はるさめスープ		★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	★こしょう			
17 (月)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう																
	-	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	★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	★パイオン	★しお	★ケチャップ	★ちゅうのうソース					
	③	アスパライりサラダ				★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							
18 (火)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう																
	-	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	★だいちあぶら	★こまあぶら	★さけ	★しお	★しょうゆ	★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			★ごま		★しお									

第3日曜日は「食卓の日」。
家族で食卓を囲みましょう。



★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。

※ 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

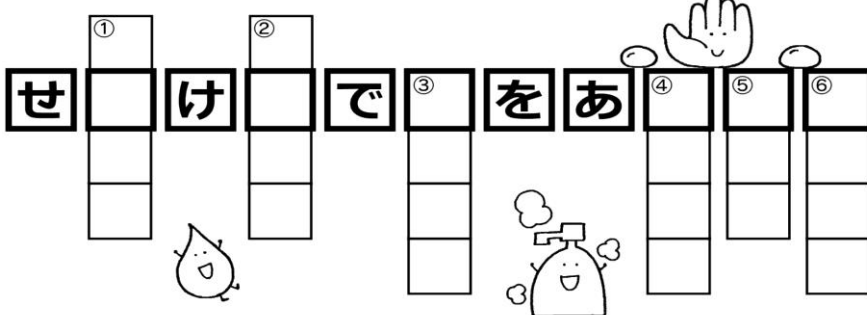


🍀 さかなの日は、ほねにきをつけて、よくかんでたべましょう 🍀

日曜日	食卓番号	こんだてめい	はたらき				エネルギー たんぱく質 しよくせん 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				おもにエネルギーの 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	しよつ
19 (水)	-	ぎゅうにゅう	★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> 609 kcal 29.1 g 16.4 g 2.7 g 91.3 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。	
	-	うみやーこめ(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 しょうゆ 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 しょうゆ
-	おこめのムース					★おこめのムース				
20 (木)	-	ぎゅうにゅう	★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> 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、地元のお店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	あさぎりたまごのスープ	★たまご とり		★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 しお こしょう しるワイン
21 (金)	-	ぎゅうにゅう	★ぎゅうにゅう					<div style="border: 2px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> 富士宮の日 </div> 555 kcal 21.0 g 17.3 g 2.3 g 76.1 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。	
	-	うみやーこめ(きぬむすめ)				★ごはん				
	②	🍌にじますのバーベキューソースかけ🍌	★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			だいいずあぶら しょうゆ
	③	こまつなともやしをあえもの			★こまつな ★にんじん	★もやし	さとう			しょうゆ しお
①	みやじる	★ぶたにく ★とうふ みそ		★にんじん ★はねぎ	★だいいん こんやく	★じゃがいも	いりこだし			
24 (月)	-	ぎゅうにゅう	★ぎゅうにゅう					571 kcal 25.1 g 19.7 g 2.1 g 78.1 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 しょうゆ 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 しょうゆ
①	けんちんじる	★とうふ		★こまつな	こんにやく ★ごぼう ★だいいん		ごまあぶら こんごうけずりぶし しお しょうゆ			
25 (火)	-	ぎゅうにゅう	★ぎゅうにゅう					527 kcal 26.7 g 16.4 g 2.1 g 76.0 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			しお こしょう パイオン ガラスープ ピタパン 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			
26 (水)	-	ぎゅうにゅう	★ぎゅうにゅう					610 kcal 26.4 g 19.8 g 2.5 g 87.8 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	ハンバーグてりやきソース	ハンバーグ				さとう でんぶん			しょうゆ みりん さけ
	③	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 しょうゆ 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			
27 (木)	-	ぎゅうにゅう	★ぎゅうにゅう					666 kcal 27.2 g 21.8 g 2.3 g 95.0 g	たんぱく質は、動物性のもので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。	
	-	むぎごはん				★むぎごはん				
	①	だいいずいりドライカレー	★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	カレールー			しお こしょう パイオン チャツネ ウスターソース カレーこ
	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
28 (金)	-	ぎゅうにゅう	★ぎゅうにゅう					553 kcal 28.6 g 17.6 g 2.4 g 75.8 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							だいいずあぶら
	③	しおもみやさい			★にんじん	★キャベツ				しお こんごうけずりぶし しるワイン しお こしょう パイオン
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				
-	ちゅうのうソース						ちゅうのうソース			

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。

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