

令和 2 年度 7・8 月学校給食献立予定表

中コース

※ 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 ※

富士宮市立学校給食センター
TEL: 0544-59-2131



給食配膳例を必ず確認してから配膳しましょう。

日曜日	食卓番号	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	みなさんへのひとこと	
			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のになる食品				
			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
7/22 (水)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						764 kcal 26.2 g 18.3 g 3.0 g	深血にご飯をよそい、カレーをかけて食べることができます。
	-	麦ご飯					★むぎごはん				
	①	ポークカレー	☆ぶたにく	だっしふんにゅう	にんじん トマト	にんにく たまねぎ しょうが	じゃがいも カレールー	こめあぶら	あかワイン しお こしょう チャツネ ちゅうのうソース		
7/27 (月)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						853 kcal 41.4 g 30.9 g 3.4 g	給食の前には、しっかりと手を洗いましたか。パンの日は、パンを直接手にもって食べるので、手の洗い方に特に気を付けるようにしましょう。
	-	パン					★パン				
	③	白身魚のアーモンド揚げ	★白身魚	★アーモンド		旬の食材 さやいんげん			だいずあぶら		
7/28 (火)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						733 kcal 33.5 g 18.3 g 3.4 g	富士宮産の卵を使用した親子煮です。ご飯にかけて食べてもおいしいですよ。
	-	ご飯					★ごはん				
	①	親子煮	とりにく なると ★たまご		にんじん ★はなねぎ	しいたけ たまねぎ しらたき	さとう		さけ みりん しょうゆ		
7/29 (水)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						764 kcal 25.1 g 16.9 g 2.8 g	ごぼうは食物せんいが多く、おなかの調子をととのえてくれます。今日は洋風の炒め物にしました。
	-	麦ご飯					★むぎごはん				
	①	ハヤシライス	☆ぶたにく		にんじん トマト パセリ	にんにく しょうが たまねぎ ★マッシュルーム	さとう ハヤシルー	こめあぶら	しお こしょう あかワイン デミグラスソース ちゅうのうソース		
7/30 (木)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						760 kcal 32.3 g 28.0 g 4.3 g	フランクフルトとサラダをパンにはさんで食べるとおいしいですよ。もちろんそのまま食べてもおいしいです！
	-	パン					★パン				
	②	フランクフルトケチャップソース	フランクフルト			旬の食材 きゅうり	★キャベツ きゅうり		トマトケチャップ ウスターソース あかワイン		
7/31 (金)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						747 kcal 31.8 g 17.2 g 2.5 g	パンサンスーは酸味がきいた和え物で、暑い時期にさっぱりと食べることができます。
	-	ご飯					★ごはん				
	①	マーボーナス	☆ぶたにく みそ ★とうふ			にんにく なす たけのこ しょうが きくらげ ねぶかねぎ	さとう でんぶん	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 ジャンチンタン		
8/3 (月)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						788 kcal 31.9 g 24.5 g 3.2 g	いつもと少しちがうひき肉のカレーです。ごはんにもほんのりカレー味がついています。お味はいかがですか？
	-	カレー味ご飯					★カレーこいりごはん				
	①	ドライカレー	☆ぶたにく	チーズ	にんじん	たまねぎ にんにく しょうが グリーンピース	カレールー	こめあぶら	しお こしょう カレー トマトピューレー ブイヨン ウスターソース チャツネ		
8/4 (火)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						777 kcal 35.6 g 22.7 g 3.8 g	食器やトレーに、食べものがついていないか確認しましょう。きれいに返してくれるとうれしいです。
	-	パン					★パン				
	①	コーンクリームシチュー	とりにく	だっしふんにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ コーン			こめあぶら コーンクリーム しお		
8/5 (水)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						750 kcal 33.9 g 15.9 g 1.9 g	納豆は県内産の大豆を使っているため、大粒です。菌ごたえがよく、納豆の味をしっかりと楽しめますね。
	-	ご飯					★ごはん				
	①	肉じゃが	☆ぶたにく あげボール		旬の食材 さやいんげん	にんじん さやいんげん	たまねぎ しらたき	じゃがいも さとう	こんごうけずりぶし さけ しょうゆ		
8/6 (木)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						762 kcal 31.9 g 19.5 g 2.6 g	給食センターのから揚げは、下味にしょうがとにんにくを使っているのがポイントです。
	-	わかめご飯					★わかめごはん				
	③	鶏肉のから揚げ 2個	とりにく			しょうが にんにく	でんぶん	だいずあぶら	しょうゆ さけ		
8/7 (金)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						773 kcal 36.5 g 23.6 g 3.9 g	ポークビーンズは肉、大豆、ウインナーなどの具がたくさん入っているので、主菜になります。
	-	パン					★パン				
	①	ポークビーンズ	☆ぶたにく ウインナー だいず		にんじん	たまねぎ ★マッシュルーム グリーンピース	さとう		オリーブオイル あかワイン トマトピューレー ウスターソース トマトケチャップ		

★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。

令和 2 年度 7・8 月学校給食献立予定表

中コース

※ 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 ※

富士宮市立学校給食センター
TEL: 0544-59-2131

給食配膳例を必ず確認してから配膳しましょう。



日曜日	食価番号	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	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	無機質	カロテン	ビタミンC 食物繊維	炭水化物				脂質
8/19 (水)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						毎月19日は 食育の日	ごはんは左、汁物は右、おかずは真ん中。毎日正しく食器を並べていますか。
	-	ご飯					★ごはん				
	②	しらす入りしゅうまい 3個	しらす入りしゅうまい		旬の食材 枝豆						
	③	ひじきの炒め煮	☆まぐろあぶらづけ	☆ひじき	えだまめにんじん	しいたけ こんにやく	さとう	こめあぶら	しょうゆ		
	①	豚汁	☆ぶたにく ☆とうふ みそ あぶらあげ		にんじん	ごぼう だいこん しめじ ねぶかねぎ	さといも		いりこ		
	-	のりの佃煮		☆のりつくだに							
8/20 (木)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						旬のなすをみそ汁に入れました。なすには体にこもった熱をとるはたらきがあります。	
	-	ご飯					★ごはん				
	②	鶏肉の照り焼き 2個	とりにく				さとう	しょうゆ みりん さけ			
	③	れんこんの金平			にんじん	れんこん	さとう	こめあぶらごま	さけ しょうゆ みりん		
8/21 (金)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						暑い夏にさっぱり食べることができ、フルールミックスをつけました。	
	-	パン						★パン			
	③	魚の米粉パン粉焼き	さかなのこめこパンこゆき						オリーブオイル		
	②	フルーツミックス				フルーツミックス					
8/24 (月)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						麻婆豆腐のような辛みのある料理には食欲を増進させてくれる効果があります。	
	-	ご飯						★ごはん			
	①	マーボー豆腐	☆ぶたにく ☆とうふ みそ			にんにく しょうが たけのこ きくらげ ねぶかねぎ	さとう でんぶん	こめあぶらごまあぶら	さけ テンゲンサイ トウバンジャン ショウチンタン しょうゆ		
	③	もやし中華和え	あつあげ みそ		★はねぎ	たまねぎ しめじ なす	さとう	ごまあぶら	しょうゆ す からし		
8/25 (火)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						魚のフライは骨を見つけないので、よくかんで骨に注意して食べましょう。	
	-	ご飯						★ごはん			
	③	鯖フライ	さけフライ						だいずあぶら		
	②	塩もみ野菜			にんじん	キャベツ			しお		
	①	大根とえのきのみそ汁	あぶらあげ みそ	わかめ	★はねぎ	だいこん えのきたけ			いりこ		
	-	中濃ソース							ちゅうのうソース		
8/26 (水)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						春雨と肉団子のスープは具がたくさん入っているので主菜になります。	
	-	パン						★パン			
	①	春雨と肉団子のスープ	にくだんご		にんじん	しいたけ たけのこ たまねぎ はくさい ねぶかねぎ	はるさめ	こんごうけずりぶし しお さけ しょうゆ	しょうゆ		
	②	きゅうりとコーンのドレッシング和え			にんじん	きゅうり コーン	さとう	サラダあぶら	しお す こしょう		
8/27 (木)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						スタミナ丼に入っている豚肉には、ビタミンB1が豊富に含まれています。ごはんと一緒に食べると体の疲れをとるはたらきがあります。	
	-	麦ご飯						★むぎごはん			
	③	スタミナ丼	☆ぶたにく	旬の食材 ピーマン	にら きいろピーマン あかピーマン	しょうが にんにく たまねぎ	でんぶん	こめあぶら	しお こしょう さけ みりん しょうゆ トウバンジャン		
	①	チンゲン菜のスープ	ハム ☆とうふ		にんじん チンゲンサイ	きくらげ たけのこ ねぶかねぎ			こんごうけずりぶし ケイトンタン さけ しお しょうゆ		

※ 8月28日以降の献立については、「8・9月学校給食献立予定表」として後日別紙にて配布いたします。

夏場に起きやすい 食中毒に注意!



最近の食中毒発生状況を見ると、ノロウイルスの影響で、冬場の発生件数が非常に多くなっています。ただし、夏場は細菌性の食中毒が多く発生しますので、油断は大敵。カンピロバクターやサルモネラ、腸炎ビブリオなどの細菌性食中毒は、食品中などで菌が増殖していたり、細菌から毒素が発生したりして起こります。

予防のためには、食事や調理の前や動物と遊んだ後には石けんでしっかり手を洗う、調理の時には食品を十分に加熱する、生肉は食べないなど、日ごろから気をつけるようにしましょう。



食中毒 予防の キホン



★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。