

令和 4 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 ※

6月は歯と口の衛生週間があります。それにちなんで、今月は歯や骨のもとになるカルシウムが多い食品や、よくかんで食べる料理を多く取り入れました。

Bコース



富士宮市立学校給食センター
TEL: 0544-59-2131

給食配膳例、食缶番号を必ず確認してから配膳しましょう。

| 日曜日 | 食缶番号 | こんだてめい | はたらき | | | | | | ちょうみりょう・その他 | エネルギー たんぱく質 しよえん | 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 | むぎ | カロテン | ビタミンC 食物せんい | たんすいかぶつ | しよ | | | |
| (水) | 1 | ① ぎゅうにゅう | | ★ぎゅうにゅう | | | | | | 594 kcal 29.9 g 22.9 g 3.0 g | 野菜スープには、魚の削り節からとっただしと、洋風だしのブイオンを合わせて使い、味に深みを出しています。 |
| | ② しろみぎかなフライ | しろみぎかなフライ | | | | | ★パン | | | | |
| | ③ コールスローサラダ | | | | ★キャベツ ★きゅうり コーン | | | コールスロー ドレッシング | しよ | | |
| | ④ やさいスープ | とりにく | | ★にんじん | セロリ たまねぎ ★キャベツ | | | | こんごうけずりぶし しろワイン ブイオン しよ こしょう | | |
| | ⑤ ちゅうのうソース | | | | | | | | ちゅうのうソース | | |
| (木) | 2 | ① ぎゅうにゅう | | ★ぎゅうにゅう | | | | | | 579 kcal 30.7 g 12.9 g 2.7 g | 「五目」とはいろいろな具材のことをいいます。給食の五目豆には、何種類の食材が使われているでしょうか？数えてみてください。 |
| | ② さけのしおやき | しよざけ | | | | | ★ごはん | | | | |
| | ③ ごもくめ | とりにく ちくわ だいに | | ★にんじん | こんにやく ごぼう ★しいたけ | さとう | こめあぶら | しょうゆ さけ | | | |
| | ④ じゃがいもたまねぎのみそしる | あぶらあげ みそ | | ほうれんそう | たまねぎ | じゃがいも | | | いりこ | | |
| | ⑤ ぎゅうにゅう | | | ★ぎゅうにゅう | | | | | | | |
| (金) | 3 | ① ぎゅうにゅう | | ★ぎゅうにゅう | | | | | | 558 kcal 21.5 g 16.4 g 2.6 g | 食中毒予防の基本は「つけない」「増やさない」「やっつける」です！こまめに手洗いをしましょう。 |
| | ② キャベツいりつくね | キャベツいりつくね | | | | | ★ごはん | | | | |
| | ③ やさいのおかかあえ | ★かつおぶし | | ★こまつな | ★もやし | | | しよ しょうゆ | | | |
| | ④ かきたまじる | とうふ ★たまご | わかめ | ★にんじん | たまねぎ えのきたけ | でんぶん | | | こんごうけずりぶし しょうゆ だしこんぶ みりん さけ しよ | | |
| | ⑤ のりつくだに | | ★のりつくだに | | | | | | | | |
| (月) | 6 | ① ぎゅうにゅう | | ★ぎゅうにゅう | | | | | | 588 kcal 24.4 g 20.8 g 2.2 g | マカロニはエネルギーのもとになる黄色の食品の仲間なので、その分今日はパンの量を少なくしています。 |
| | ② げんりょうレーズンパン | | | | | ★レーズンパン | | | | | |
| | ③ マカロニのクリームに | とりにく | ★ぎゅうにゅう スキムミルク | ★にんじん | たまねぎ コーン ★マッシュルーム グリーンピース | マカロニ ★こむぎこ | こめあぶら バター | しよ こしょう ブイオン | | | |
| (火) | 7 | ① ぎゅうにゅう | | ★ぎゅうにゅう | | | | | | 577 kcal 26.6 g 14.1 g 2.4 g | チンジャオロースーは赤と緑の2種類のピーマンを使い、彩りよく仕上げるように工夫しています。 |
| | ② チンジャオロースー | ★ぶたにく | | あかピーマン あかピーマン | しょうが にんにく たけのこ | 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 | | | |
| | ③ わかめスープ | ★とうふ ★たまご | わかめ | ★にんじん | たまねぎ ねぶかねぎ | | | こんごうけずりぶし しょうゆ がらすー さけ しよ こしょう | | | |
| (水) | 9 | ① ぎゅうにゅう | | ★ぎゅうにゅう | | | | | | 650 kcal 27.7 g 19.9 g 2.9 g | 揚げた鶏肉をレモン汁が入ったたれで和えました。ごはんには合う味に仕上げています。 |
| | ② とりにくのレモンふうみ | とりにく | | パセリ | レモンかじゅう | でんぶん さとう | だいにあぶら | しよ こしょう さけ しょうゆ | | | |
| | ③ そくせきづけ | | | | ★キャベツ きゅうり | | ごま | しよ | | | |
| (木) | 10 | ① ぎゅうにゅう | | ★ぎゅうにゅう | | | | | | 623 kcal 27.9 g 19.2 g 2.9 g | サラダに入っている枝豆は、これから旬をむかえる食材です。熟す前の大豆を収穫したもので、野菜の仲間です。 |
| | ② ソフトめん | | | | | ソフトめん | | | | | |
| | ③ ミートソース | ★ぶたにく | | ★にんじん カットトマト パセリ | セロリ たまねぎ ★マッシュルーム にんにく | さとう | | あかワイン しよ こしょう ブイオン トマトケチャップ エスバニョールソース デミグラスソース ちゅうのうソース | | | |
| (金) | 13 | ① ぎゅうにゅう | | ★ぎゅうにゅう | | | | | | 597 kcal 25.8 g 19.3 g 2.2 g | いわしには、脳のはたらきをよくする成分がたくさん含まれています。成長期のみなさんにぴったりですね。 |
| | ② いわしみぞれに | いわしみぞれに | | | | | ★むぎごはん | | | | |
| | ③ こまつなとやしのあえもの | | | ★こまつな ★にんじん | ★もやし | さとう | | しよ しょうゆ | | | |
| (土) | 14 | ① ぎゅうにゅう | | ★ぎゅうにゅう | | | | | | 591 kcal 26.9 g 15.8 g 2.5 g | ピリ辛のキムチには、食欲を高める効果があります。豚キムチ炒めにするのと、野菜もたくさんとることができます。 |
| | ② ぶたキムチいため | ★ぶたにく | | にら | たまねぎ ★もやし はくさいキムチ | でんぶん | ごまあぶら | さけ しょうゆ | | | |
| | ③ はるさめスープ | うずらたまご | | ★にんじん テンゲンサイ | きくらげ | はるさめ でんぶん | | こんごうけずりぶし しょうゆ タンサイフ さけ しよ こしょう | | | |
| (日) | 15 | ① ぎゅうにゅう | | ★ぎゅうにゅう | | | | | | 592 kcal 26.5 g 23.3 g 3.1 g | トルティージャはスペインの卵料理です。具たくさんで、食べごたえがありますね。 |
| | ② パン | | | | | ★パン | | | | | |
| | ③ トルティージャ | ★たまご ワインナー | ★ぎゅうにゅう チーズ | パセリ | たまねぎ | じゃがいも | なまクリーム | しよ こしょう | | | |
| | ④ オレンジ | | | | オレンジ | | | | | | |

★マークはしよおかけんないさん、★マークはふじのみやさんのしよさいをしよするよていです。

令和 4 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 ※

6月は歯と口の衛生週間があります。それにちなんで、今月は歯や骨のもとになるカルシウムが多い食品や、よくかんで食べる料理を多く取り入れました。

Bコース



富士宮市立学校給食センター
TEL: 0544-59-2131

給食配膳例、食缶番号を必ず確認してから配膳しましょう。

| 日曜日 | 食缶番号 | こんだてめい | はたらき | | | | | | エネルギーたんぱく質しじょうたんぱく質 | 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 | しじょう | | | |
| 16 (木) | ① | ぎゅうにゅう | | ★ぎゅうにゅう | | | | | | 568 kcal 24.1 g 17.6 g 2.4 g | バリバリ揚げのアジは、揚げるとう水分がとんで味が濃くなるので、最初からうす味のものを選んでます。 |
| | ② | あじのバリバリあげ | あじのひもの | | | | | ☆ごはん | | | |
| | ③ | こまつなごまあえ | | | ★こまつな ★にんじん | ★キャベツ | さとう | ごま | しお しょうゆ | | |
| | ④ | だいこんとあつあげのみそしる | あつあげ みそ | わかめ | ★はねぎ | ★だいこん しめじ | | | いりこ | | |
| 17 (金) | ① | ぎゅうにゅう | | ★ぎゅうにゅう | | | | | | 609 kcal 23.1 g 14.3 g 2.3 g | サラダに入っているアスパラガスは、今が旬の野菜です。ミネラルやビタミンが多く、体のつかれをとるはたらきがあります。 |
| | ② | むぎごはん | | | | | | ☆むぎごはん | | | |
| | ③ | ハヤシライス | ☆ぶたにく | | カットトマト ★にんじん パセリ | たまねぎ しょうが にんにく ★マッシュルーム | | | しお こしょう あかワイン デミグラスソース フイオン ちゅうのうソース | | |
| | ④ | アスパラいりサラダ | | | 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 | | |
| 20 (月) | ① | ぎゅうにゅう | | ★ぎゅうにゅう | | | | | | 671 kcal 31.1 g 24.9 g 3.7 g | 牛乳はカルシウムが効率よくとれる食品です。飲むことに加えて、今日のように料理にも上手に取り入れていきたいですね。 |
| | ② | ことうパン | | | | | | ☆ことうパン | | | |
| | ③ | てりやきチキン | とりにく | | | | | さとう | しょうゆ みりん さけ | | |
| | ④ | キャベツとウインナーのカレーソース | ウインナー | | いんげん | ★キャベツ | | | しお カレーこ しょうゆ | | |
| 21 (火) | ① | ぎゅうにゅう | | ★ぎゅうにゅう | | | | | | 667 kcal 25.1 g 19.3 g 2.3 g | 今日のお米は富士宮産の「きぬむすめ」です。いつものお米と違いがわかりますか？ |
| | ② | ごはん(きぬむすめ) | | | | | | ★ごはん | | | |
| | ③ | くろはんべんのおちやあげ | ☆くろはんべん | | | ★おちやは | | | ☆こむぎこ | | |
| | ④ | ゆかりあえ | | | | ★キャベツ ★きゅうり しそ | | | しお | | |
| 22 (水) | ① | だいこんとあつあげのそぼろに | とりにく あつあげ | | ★にんじん | ★だいこん たまねぎ グリーンピース しょうが | でんぶん さとう | | こんごうけずりぶし さけ みりん しょうゆ | 602 kcal 22.2 g 15.6 g 2.8 g | 富士宮産の卵で作った厚焼玉子です。地元の食材に感謝していただきます。 |
| | ② | ぎゅうにゅう | | ★ぎゅうにゅう | | | | | | | |
| | ③ | わかめごはん | | | | | | | ☆わかめごはん | | |
| | ④ | ツナいりあつやきたまご | ★ツナいり あつやきたまご | | | | | | | | |
| 23 (木) | ① | きりぼしだいこんのわふうサラダ | | | ★にんじん | きりぼしだいこん ★きゅうり | | わふう ドレッシング | しお | 647 kcal 26.6 g 18.9 g 3.1 g | コロケにはソースをつけていません。浜松産のさつまいもの甘みを味わいましょう。 |
| | ② | すましじる | あおりのボール | わかめ | ★こまつな | たけのこ えのきたけ | | | だしこんぶ かつおけずりぶし さけ みりん しょうゆ うすくちしょうゆ | | |
| | ③ | ぎゅうにゅう | | ★ぎゅうにゅう | | | | | | | |
| | ④ | パン | | | | | | | ☆パン | | |
| 24 (金) | ① | けんないさんさつまいもコロケ | | | | | | ☆さつまいもコロケ | だいずあぶら | 701 kcal 29.0 g 23.7 g 2.2 g | 富士宮産の食材をたくさん使った給食です。地元の恵みに感謝し、よく味わっていただきます。 |
| | ② | きゅうりとコーンのサラダ | | | | ★きゅうり ★キャベツ コーン | | イタリアン ドレッシング | しお | | |
| | ③ | みねストローネ | だいず ☆とりにく | | ★にんじん | ★キャベツ セロリ たまねぎ にんにく | さとう | | しお こしょう フイオン しろワイン トマトピューレー トマトケチャップ | | |
| | ④ | うみや〜こめのムース | | | | | | | ★おこめのムース | | |
| 27 (月) | ① | ふじのみやさんぶたにくどんのぐ | ☆ぶたにく ☆とうふ あぶらあげ みそ | | ★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 | 583 kcal 28.4 g 13.1 g 2.8 g | 豚肉には体のつかれをとるビタミンB1がたくさん入っています。暑くなってききましたが、しっかり食べて元気に過ごしましょう。 |
| | ② | やさいのじゃこあえ | | ちりめんほし | ★こまつな | ★キャベツ ☆もやし | さとう | | しお しょうゆ | | |
| | ③ | ぎゅうにゅう | | ★ぎゅうにゅう | | | | | | | |
| | ④ | ごはん(うみや〜こめ) | | | | | | | ★ごはん | | |
| 28 (火) | ① | たまごスープ | とりにく ★たまご | | パセリ | たまねぎ えのきたけ | でんぶん | | こんごうけずりぶし しろワイン フイオン しょうゆ | 595 kcal 30.7 g 18.0 g 2.6 g | 焼きそばだけではエネルギーが足りないので、パンもつけています。どちらもおいしく食べましょう。 |
| | ② | やきそば | ☆ぶたにく | | | ★キャベツ | ★やきそばめん | こめあぶら | しお ちゅうのうソース ウスターソース さけ こしょう | | |
| | ③ | ぎゅうにゅう | | ★ぎゅうにゅう | | | | | | | |
| | ④ | カレーこいりごはん | | | | | | | ☆カレーこいりごはん | | |
| 29 (水) | ① | ドライカレー | ☆ぶたにく | チーズ | ★にんじん | 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 フイオン チャツネ トマトピューレー ウスターソース | 708 kcal 25.8 g 26.6 g 3.3 g | ドライカレーに合うように、ごはんにもカレー粉を入れて炊いてもらっています。あざやかな黄色がきれいですね。 |
| | ② | かいそうサラダ | | かいそう | | きゅうり コーン | | | しお パンオイルあおじドレッシング | | |
| | ③ | ぎゅうにゅう | | ★ぎゅうにゅう | | | | | | | |
| | ④ | ごはん | | | | | | | ☆ごはん | | |
| 30 (木) | ① | とりにくのからあげ(2こ) | 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 | 618 kcal 27.8 g 18.5 g 2.0 g | 鶏肉や沢煮椀の根菜は、歯ごたえのある食材です。よくかんで食べましょう。 |
| | ② | 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 | | |
| | ③ | みそさわにわん | ☆ぶたにく みそ | | ★にんじん ★こまつな | ごぼう ★だいこん たけのこ ★しいたけ | | | いりこ | | |
| | ④ | ぎゅうにゅう | | ★ぎゅうにゅう | | | | | | | |

☆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ょうさいをししようするよいです。