



※ 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 ※

暑い時期でも食べやすいように、香辛料を使った料理や酸味のある料理、丼料理などを取り入れました。



今月の旬の食材：じゃがいも・とうがん・なす・きょうもろこし・さつまいも

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				
28 (月)	- 牛乳			★ぎゅうにゅう							668 kcal 28.3 g 19.8 g 2.6 g 104 g	今日の松風焼きは卵と小麦粉を入れて調理員さんがいねいに作りました。
	- ご飯						★ごはん					
	② 松風焼き	とりにく みそ			しょうが ★たまねぎ	でんぶん さとう	ごま	しょうゆ さけ				
	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		しお しょうゆ				
29 (火)	- 牛乳			★ぎゅうにゅう							724 kcal 28.1 g 28.6 g 3.8 g 94 g	フランクフルトとソーデーは、パンにはさんでもおいしく食べられます。食欲をそえるカレー味にしました。
	- 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				さとう		トマトケチャップ ウスターソース あかワイン				
	③ キャベツとコーンのカレーソーテー				★キャベツ コーン		こめあぶら	しお しょうゆ カレーこ				
30 (水)	- 牛乳			★ぎゅうにゅう							701 kcal 32.8 g 15.6 g 3.7 g 111.2 g	今日は食欲増進メニューです。香辛料を使った豚キムチ炒めや、口当たりの良いつるつるの春雨スープが食欲をそそります。
	- ご飯						★ごはん					
	② 豚キムチ炒め	☆ぶたにく		★にんじん にら	★たまねぎ キムチ	さとう でんぶん	こめあぶら ごまあぶら	さけ しょうゆ				
	① 春雨スープ		わかめ	★ねぶかねぎ	★たまねぎ たけのこ ★しいたけ	はるさめ		しお しょうゆ みりん ガラスープ ケイトン しょうゆ しお しょうゆ				
31 (木)	- 牛乳			★ぎゅうにゅう							730 kcal 27.1 g 21.1 g 3.2 g 112.4 g	鯖などの青魚に含まれるDHAは、脳のはたらきを良くしてくれます。
	- ご飯						★ごはん					
	③ 鯖のみそ煮	さばのみそに										
	② ひじきと大豆の煮物	だいき あぶらあげ ひじき		★にんじん さやいんげん	こんにやく	さとう	こめあぶら	しょうゆ				
1 (金)	- 牛乳			★ぎゅうにゅう							740 kcal 35.2 g 24.6 g 3.6 g 101.7 g	大豆を未成熟のうち収穫したものが枝豆です。枝豆のままだま扱われることが多いので「枝豆」といわれるようになりました。
	- パン						★パン					
	② チキンのカレー焼き	とりにく			にんにく			しろワイン しお カレーこ しょうゆ トマトケチャップ				
	③ 枝豆入りサラダ				★キャベツ ★きゅうり えだまめ		ごまドレッシング	しお				
4 (月)	- 牛乳			★ぎゅうにゅう							698 kcal 20.8 g 17.9 g 2.4 g 96.1 g	富士宮特産のみやびねぎと、富士宮のお豆腐屋さんが作ってくれたお豆腐の、おいしい味噌汁です。
	- わかめご飯(きぬむすめ)						★わかめごはん					
	② 富士山コロッケ						★ふじさんコロッケ	だいきあぶら				
	① 雅ねぎと豆腐のみそ汁	★とうふ みそあぶらあげ		★はねぎ	えのきたけ			しお				
5 (火)	- 牛乳			★ぎゅうにゅう							694 kcal 32.4 g 17.2 g 2.1 g 108 g	富士・富士宮地区で昔から食べられている甘いがんもどきです。
	- うぎ米(富士宮産コシヒカリ)						★ごはん					
	② 味噌汁	がんとどき						こめあぶら ごま ごまあぶら	しょうゆ みりん			
	③ 豚肉とこんにやくの和風炒め	☆ぶたにく	ひじき	★にんじん さやいんげん	こんにやく	さとう		しお				
6 (水)	- 牛乳			★ぎゅうにゅう							766 kcal 35.3 g 28.4 g 3.6 g 97 g	ナンとキーマカレーはインドの代表的な料理です。今日はナンにキーマカレーをのせたり工夫して食べましょう。
	- ナン						ナン					
	① キーマカレー	★ぶたにく	チーズ	★にんじん トマト グリーンピース	★たまねぎ しょうが にんにく	カレールー	こめあぶら	しお カレーこ ピジョン チャツネ ウスターソース				
	③ 海藻サラダ		かいそう		★きゅうり コーン こんにやく			しお あおじそドレッシング				
7 (木)	- 牛乳			★ぎゅうにゅう							768 kcal 36.8 g 19.6 g 2.6 g 117 g	揚げた鶏肉をレモン汁が入ったたれで和えました。ご飯と食べたいのと声にこたえてご飯に合う味にしました。
	- ご飯						★ごはん					
	② 鶏肉のレモン風味	とりにく	パセリ	レモン		でんぶん さとう	だいきあぶら	しお しょうゆ さけ しょうゆ				
	③ ゆでプロッコリー		プロッコリー					しお				
8 (金)	- 牛乳			★ぎゅうにゅう							772 kcal 30.8 g 23.4 g 2.2 g 115.1 g	水ようかんは江戸時代中期から食べられていた日本の伝統的な和菓子です。
	- ご飯						★ごはん					
	② ツナと玉子のそぼろ	☆まぐろあぶら		さやいんげん	しょうが	さとう		さけ しょうゆ				
	① 具だくさん汁	☆ぶたにく あぶらあげ		★にんじん ★こまつな	★しいたけ ごぼう	でんぶん		こんごうけずりふし しろワイン ピジョン しお しょうゆ しょうゆ				
11 (月)	- 牛乳			★ぎゅうにゅう							690 kcal 36.1 g 16.1 g 3.4 g 104.5 g	給食では、化学調味料を使わずに肉や野菜のだしを上手に使ってラーメンスープを作っています。
	- 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 やきふた なた		★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			だしごんぶ さけ みりん こんごうけずりふし しお シャンチタン しょうゆ ガラスープ しょうゆ				
	③ さつま芋と豆の甘辛和え	だいき				さつま芋 でんぶん さとう	だいきあぶら ごま	しょうゆ みりん				
12 (火)	- 牛乳			★ぎゅうにゅう							746 kcal 34.9 g 18.9 g 3.0 g 118.4 g	塩昆布は、うまみのかたまりなので、それ以上の味をつけなくても料理がおいしく仕上がります。
	- ご飯						★ごはん					
	① 高野豆腐と野菜の煮物	とりにく ちくわ ★とうふ		★にんじん さやいんげん	こんにやく ★しいたけ ★だいこん			★じゃがいも さとう	こんごうけずりふし さけ しょうゆ			
	② 焼つくね	つくね										

ふるさと給食の日

富士宮の日

1年生: 100g  
2年生: ~120g

スイカ ミカン カキ メロン ブルーベリー リンゴ イチゴ ブドウ

ぎ く よ あ し く よ の

ヒント 小さい順に ならべよう!

カツオ サマコ こ イワシ アジ クジラ マグロ タイ

す べ う よ の た

ヒント 大きい順に ならべよう!

