



※ 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 ※

今月の旬の食材： あじ、いわし、えだまめ、きゅうり、ミニトマト、かぼちゃ、ピーマン、とうもろこし、ズッキーニ、さやいんげん、とうがん



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 しじょう しょくえん 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				
3 (月)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						605 kcal 28.4 g 23.3 g 2.4 g 75.3 g	カレー粉やししょうなどの香辛料には、食欲を増す効果があります。暑い夏は上手に利用したいですね。	
	-	マーガリンパン					☆パン					
	②	チキンのカレーやき	とりにく			にんにく			しるワイン しお こしょう しょうゆ カレーこ ケチャップ			
	③	コーンポテト	ベーコン		パセリ	コーン	じゃがいも	こめあぶら	しお こしょう			
	①	ジュリエンスープ	☆ぶたにく		★にんじん	セロリ たまねぎ ★キャベツ			こんごうけずりぶし ブイヨン さけ しお こしょう			
4 (火)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						585 kcal 22.7 g 19.5 g 2.4 g 82.8 g	かば焼きのたれは給食センターで手作りました。魚が苦手な人も食べやすい味です。	
	-	ごはん					☆ごはん					
	②	🍀いわしのかばやき🍀	いわしでんぶんつき		ふるさと給食の日			さとう でんぶん	だいちあぶら			さけ みりん しょうゆ
	③	キャベツのかおりあえ				★キャベツ ★きゅうり しそ			しお			
	①	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 えのきたけ			いりこ			
5 (水)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						541 kcal 26.3 g 15.5 g 2.2 g 75.3 g	いつもの麻婆豆腐に今が旬のなすを入れました。季節を感じていただきましょう。	
	-	むぎごはん					☆むぎごはん					
	①	なすいりマーボー豆腐	☆ぶたにく ☆とうふ 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	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 ケイトンタン			
	③	ちゅうかあえ			★にんじん	☆もやし ★きゅうり	さとう	ごまあぶら	しお しょうゆ す			
6 (木)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						565 kcal 29.2 g 21.3 g 2.1 g 71.3 g	コーンシチューは主菜になるように、具沢山にしました。	
	-	パン					☆パン					
	①	コーンシチュー	とりにく	★ぎゅうにゅう	★にんじん	たまねぎ コーン	じゃがいも こむぎこ	こめあぶら バター	しお こしょう ブイヨン しるワイン			
	③	キャベツとウインナーのソテー	ウインナー		あかピーマン	キャベツ えだまめ		こめあぶら	しお こしょう しょうゆ			
7 (金)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						579 kcal 25.4 g 16.4 g 2.2 g 87.8 g	さつまいとは、鶏肉を使った具沢山なみそ汁のことで、鹿児島県の郷土料理です。	
	-	ごはん					☆ごはん					
	②	🍀あじフライ🍀	☆あじフライ					だいちあぶら				
	③	しおもみキャベツ				★キャベツ			しお			
	①	さつまじる	とりにく みそ		★にんじん ★はねぎ	こんにやく ごぼう だいこん しょうが	じゃがいも	こめあぶら	こんごうけずりぶし しお さけ			
10 (月)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						606 kcal 20.2 g 13.1 g 2.9 g 104.3 g	七夕(たなばた)献立です。七夕汁は、はるさめを天の川に、オクラを星に見立てています。	
	-	ずしめし(きぬむすめ)					★ずしめし					
	②	さけとたまごのそぼろ	さけ きんしたまご			えだまめ						
	③	こまつなとやしのあえもの			★こまつな	☆もやし	さとう		しお しょうゆ			
	①	たなばたじる			★にんじん オクラ	たけのこ 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						ゼリー					

## なつやさいクイズコーナー

Q1.このなかに、夏が旬の野菜(夏野菜)が2つあります。  
どれが夏野菜か、みんなで考えてみましょう!



Q2.きゅうりは、ギネス記録にのっている野菜です。  
その記録とは、なんででしょうか?

- ① 世界一エネルギーが低い野菜
- ② 世界一栄養がない野菜
- ③ 世界一トゲが多い野菜



日曜日	食番 番号	こんだてめい	はたらき					ちょうみりょう・そた	エネルギー たんぱく質 しじょう しよくえん たんずいかぶつ	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	たんずいかぶつ				しじょう
11 (火)	-	ぎゅうにゆう		★ぎゅうにゆう						530 kcal 19.5 g 17.4 g 2.4 g 79.7 g	豆は、食用だけでも70~80種類もあると言われています。今日のソテーでは、何種類使われているか分かりますか？
	-	パン					★パン				
	②	とりにくのバジルフライ	とりにく		バジル	にんにく	こむぎこ パンこ	だいずあぶら	しるワイン 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	こめあぶら	しお こしょう		
①	じゃがいもいりやさいスープ			★にんじん ★こまつな	たまねぎ ★キャベツ	じゃがいも		こんごうけずりぶし しお こしょう しょうゆ			
12 (水)	-	ぎゅうにゆう		★ぎゅうにゆう						541 kcal 25.5 g 14.0 g 2.3 g 81.5 g	ビビンバは韓国の丼料理です。肉とナムルをご飯と混ぜて食べましょう。
	-	むぎごはん					★むぎごはん				
	②	ビビンバ(にん・きりぼしだいこん)	☆ぶたにく		きりぼしだいこん しょうが にんにく		さとう でんぶん	ごま こめあぶら ごまあぶら	さけ しょうゆ トウバンジャン テンメンジャン		
	③	ナムル			★こまつな ★にんじん	★もやし		ごま こめあぶら	しお しょうゆ		
①	わかめスープ	★とうふ	わかめ		たまねぎ ねぶかねぎ			さけ こんごうけずりぶし がらスープ しょうゆ しお こしょう			
13 (木)	-	ぎゅうにゆう		★ぎゅうにゆう						548 kcal 23.2 g 16.5 g 2.0 g 81.4 g	富士宮の食材をたくさん使った給食です。厚焼き玉子もあざざり高原でとれた卵で作られています。
	-	ごはん(うみやーこめ)					★ごはん				
	②	あつやきたまご	★あつやきたまご								
	③	そくせきづけ				★キャベツ ★きゅうり たくあん			しお		
①	みやじる	☆ぶたにく ★とうふ みそ		★にんじん ★はねぎ	だいこん こんにやく	じゃがいも		いりこ			
-	ふりかけ							ふりかけ			
14 (金)	-	ぎゅうにゆう		★ぎゅうにゆう						601 kcal 26.2 g 22.4 g 2.4 g 79.0 g	いつものフルーツミックスにゼリーを混ぜて、いろいろな食感を楽しくするようにしました。
	-	パン					★パン				
	②	ポテのチーズマヨネーズカップやき	☆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				フルーツミックス	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 しお こしょう プイオン しょうゆ しるワイン			
18 (火)	-	ぎゅうにゆう		★ぎゅうにゆう						561 kcal 24.4 g 21.0 g 2.1 g 79.1 g	冬瓜は今が旬の夏野菜です。水分が多く、体の熱をとって冷やす効果があります。
	-	うみやーこめ(きぬむすめ)					★ごはん				
	②	さばのたつたあげ	さばたつたあげ					だいずあぶら			
	③	ひじきのにももの	さつまあげ	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	とうがんのみそしる	あぶらあげ みそ		★はねぎ	とうがん えのきたけ			いりこ			
19 (水)	-	ぎゅうにゆう		★ぎゅうにゆう						582 kcal 23.4 g 17.2 g 2.7 g 88.0 g	今日のカレーには、夏野菜が4種類入っています。どれか分かりますか？
	-	ごはん					★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 ピーマン トマト	たまねぎ しょうが にんにく ★なす ★ズッキーニ	じゃがいも カレールー	こめあぶら	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			ノンオイルあおじそドレッシング しお		
20 (木)	-	ぎゅうにゆう		★ぎゅうにゆう						604 kcal 24.7 g 20.4 g 2.2 g 83.6 g	今日で一学期の給食は終わりです。夏休み中も一日三食しっかり食べて、元気に過ごしましょう。
	-	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	ごぼうのソテー	ベーコン		★にんじん	ごぼう にんにく コーン		オリブオイル	しお こしょう 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		かつおぶし だしこんぶ しお さけ しょうゆ			

富士宮の日



第三日曜日は「食卓の日」  
家族で食卓を囲みましょう。

毎月19日は  
食育の日

## クイズのこたえ

Q1のこたえ：トマトとピーマン  
アスパラガスとたけのこ…春が旬  
しめじと人参…秋が旬  
白菜とブロッコリー…冬が旬



Q2のこたえ：①世界一エネルギーが低い野菜  
きゅうりは、95%以上が水分でできているため、とてもエネルギーが低い野菜です。「世界一栄養がない野菜」と言われていることがありますが、それは間違いで、カリウム、ビタミンC、食物繊維などの、みなさんにとって大切な栄養素が多く含まれています。

★マークはしじょうおかけんないさん、★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。