

# 令和元年度 8・9月分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

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。

TEL: 0544-59-2131



| 日曜日           | 食缶番号              | こんだてめい           | はたらき               |               |                                |  |  | 調味料・その他  | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩            | みなさんへの<br>ひとこと                        |  |
|---------------|-------------------|------------------|--------------------|---------------|--------------------------------|--|--|--|---------------------------------------|---------------------------------------|--|
|               |                   |                  | おもに体をつくる<br>もとなる食品 |               | おもに体の調子を整える<br>もとなる食品          |  | おもにエネルギーの<br>もとなる食品                          |  |                                       |                                       |  |
|               |                   |                  | たんぱく質              | 無機質           | カロテン                           | ビタミンC<br>食物繊維                            | 炭水化物   |  |                                       |                                       | 脂質   |
| 28            | 牛乳                |                  |                    |               |                                |  |  |  |                                       | 769 kcal<br>32.0 g<br>20.5 g<br>2.7 g | ゆかりあえは、しその風味がきいたさっぱりとした和え物で、暑い時期にぴったりです。           |
|               | ごはん               |                  |                    |               |                                | ☆ごはん                                     |  |  |                                       |                                       |  |
|               | ② 鶏肉のから揚げ 2個      | ☆とり              |                    |               | しょうが にんにく                      | でんぶ                                      | だいずあぶら                                       | しょうゆ さけ  |                                       |                                       |  |
|               | ③ キャベツのゆかり和え      |                  |                    |               | ☆キャベツ<br>きゅうり しそ               |  |  | しお   |                                       |                                       |  |
| ① 厚揚げのみそ汁     | あつあげ みそ           |                  |                    |               | たまねぎ しめじ<br>ねぶかねぎ              |  |  | いりこだし  |                                       |                                       |  |
| 29            | 牛乳                |                  |                    |               |                                |  |  |  |                                       | 775 kcal<br>32.2 g<br>24.5 g<br>3.0 g | 今が旬のいわしは、脳の働きをよくするDHAやEPAがたくさん含まれています。             |
|               | ごはん               |                  |                    |               |                                | ☆ごはん                                     |  |  |                                       |                                       |  |
|               | ③ 鯛(いわし)のかば焼き     | いわし              | でんぶ                | つき            |                                | さとう でんぶ                                  | だいずあぶら                                       | しょうゆ さけ みりん  |                                       |                                       |  |
|               | ② 小松菜のごま和え        |                  |                    |               | ☆ごまつな<br>にんじん                  | ☆キャベツ                                    | さとう  | すりごま<br>ねりごま   | しょうゆ しお                               |                                       |  |
| ① 沢煮椀         | ☆ぶた               |                  |                    | にんじん<br>☆はねぎ  | だいこん ごぼう<br>たけのこ ししいけ<br>えのきたけ |  | こんごうずりぶし<br>しょうゆ<br>だしこんぶ みりん しお さけ<br>かつおだし |  |                                       |                                       |  |
| 30            | 牛乳                |                  |                    |               |                                |  |  |  |                                       | 788 kcal<br>34.2 g<br>22.5 g<br>3.6 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 ポークビーンズ         | ☆ぶた              |                    |               | カットマト<br>にんじん                  | セロリ にんにく<br>たまねぎ                         | ☆じゃがいも<br>さとう                                | しお こしょう<br>クetchup トマトフォンデュ<br>コンソメ ソース<br>かんそうパセリ あかワイン |                                       |                                       |  |
|               | ③ フレンチサラダ         |                  |                    |               |                                | ☆キャベツ<br>きゅうり<br>コーン                     | さとう  | サラダあぶら   | しお す こしょう                             |                                       |  |
| ② オレンジ        |                   |                  |                    |               | オレンジ                           |  |  |  |                                       |                                       |  |
| 2             | 牛乳                |                  |                    |               |                                |  |  |  |                                       | 748 kcal<br>37.9 g<br>18.3 g<br>4.2 g | 豚肉に含まれるビタミンB1は、体を疲れにくくするはたらきがあります。                 |
|               | ごはん               |                  |                    |               |                                | ☆ごはん                                     |  |  |                                       |                                       |  |
|               | ② 豚肉の生姜焼き         | ☆ぶた              |                    |               | しょうが                           | さとう                                      |  | しょうゆ さけ みりん  |                                       |                                       |  |
|               | ③ ひじき煮            | ☆まぐろあぶらづけ        | ☆ひじき               |               | にんじん<br>しいたけ<br>こんにやく えだまめ     | さとう                                      | こめあぶら  | しょうゆ かつおだし   |                                       |                                       |  |
| ① 冬瓜のみそ汁      | あぶらあげ みそ          |                  |                    | ☆はねぎ          | とうがん たまねぎ                      |  |  | いりこだし  |                                       |                                       |  |
| 3             | 牛乳                |                  |                    |               |                                |  |  |  |                                       | 841 kcal<br>30.4 g<br>27.3 g<br>2.7 g | ハヤシライス玉ねぎは、調理員さんが時間をかけてじっくり炒め、甘みを出しています。           |
|               | ごはん               |                  |                    |               |                                | ☆ごはん                                     |  |  |                                       |                                       |  |
|               | ① ハヤシライス          | ☆ぶた              |                    |               | にんじん<br>カットマト                  | にんにく しょうが<br>たまねぎ<br>☆マッシュルーム<br>オニオンソテー | ハヤシルウ<br>さとう                                 | かんそうパセリ あかワイン<br>デミグラスソース しお こしょう<br>ソース コンソメ            |                                       |                                       |  |
|               | ② 白身魚のフリッター 3個    | しらみぎかなの<br>フリッター |                    |               |                                |  |  | だいずあぶら   |                                       |                                       |  |
| ③ 野菜の塩こしょう和え  |                   |                  |                    | にんじん          | コーン ☆キャベツ<br>ほうり               |  |  | しお こしょう  |                                       |                                       |  |
| 4             | 牛乳                |                  |                    |               |                                |  |  |  |                                       | 832 kcal<br>38.1 g<br>29.3 g<br>4.0 g | 人気の洋食です。盛り付け方を覚えましょう。おかずの皿にはハンバーグを手前、ソテーを奥に盛り付けます。 |
|               | 黒糖パン              |                  |                    |               |                                | ☆ことうパン                                   |  |  |                                       |                                       |  |
|               | ② ハンバーグのトマトソースかけ  | ハンバーグ            |                    |               | トマトピュー<br>レー                   | オニオンソテー<br>☆マッシュルーム                      | さとう  | クetchup コンソメ<br>あかワイン トマトフォンデュ                           |                                       |                                       |  |
|               | ③ コーンソテー          | ウインナー            |                    |               | コーン えだまめ                       | さとう                                      | こめあぶら  | しお こしょう コンソメ しょうゆ  |                                       |                                       |  |
| ① 鶏肉と野菜のスープ   | ☆とり               |                  |                    | にんじん          | たまねぎ<br>☆キャベツ                  | ☆じゃがいも                                   | こめあぶら  | ブイヨン コンソメ しらワイン<br>しお こしょう                               |                                       |                                       |  |
| 5             | 牛乳                |                  |                    |               |                                |  |  |  |                                       | 776 kcal<br>29.2 g<br>24.5 g<br>2.6 g | さんまは煮汁にかぼすレモンを使い、さっぱりと食べられる味付けになっています。             |
|               | ごはん               |                  |                    |               |                                | ☆ごはん                                     |  |  |                                       |                                       |  |
|               | ② 秋刀魚(さんま)かぼすレモン煮 | さんま<br>かぼすレモン    |                    |               |                                |  |  |  |                                       |                                       |  |
|               | ③ 即席漬け            |                  |                    |               | ☆キャベツ<br>きゅうり<br>たくあん          |  |  | しろごま   | しお                                    |                                       |  |
| ① 豆腐とねぎのみそ汁   | ☆とうふ<br>あぶらあげ みそ  |                  |                    | ☆ごまつな<br>にんじん | ねぶかねぎ                          | ☆じゃがいも                                   |  | いりこだし  |                                       |                                       |  |
| 6             | 牛乳                |                  |                    |               |                                |  |  |  |                                       | 768 kcal<br>34.6 g<br>23.3 g<br>2.4 g | 鮭は秋に産卵のために生まれた川に戻ります。この時期の鮭は脂がのって、一番おいしくなります。      |
|               | ごはん               |                  |                    |               |                                | ☆ごはん                                     |  |  |                                       |                                       |  |
|               | ③ 鮭(さけ)の竜田揚げ      | さけたつたあげ          |                    |               |                                |  |  | だいずあぶら   |                                       |                                       |  |
|               | ② きんぴらごぼう         | さつまあげ            |                    |               | にんじん                           | ごぼう えだまめ                                 | さとう  | こめあぶら  | しょうゆ みりん かつおだし                        |                                       |  |
| ① わかめと豆腐のすまし汁 | ☆とうふ              | わかめ              |                    | みつば           | えのきたけ<br>たけのこ                  |  |  | かつおぶし だしこんぶ しお<br>しょうゆ さけ みりん                            |                                       |                                       |  |
| 9             | 牛乳                |                  |                    |               |                                |  |  |  |                                       | 784 kcal<br>41.0 g<br>19.0 g<br>5.1 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う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              | なるとう<br>ずらたまご      |               |                                | にんにく しょうが<br>たけのこ ☆キャベツ<br>ねぶかねぎ         | さとう  | さけ みりん ショウチンタン<br>ケイタンタン タンザイフ しお ちゅう<br>うかスープ しょうゆ こしょう |                                       |                                       |  |
|               | ② ポークしゅうまい 3個     | ポークしゅうまい         |                    |               |                                |  |  |  |                                       |                                       |  |
| ③ もやし中華和え     |                   |                  |                    | にんじん          | きゅうり ☆もやし                      | さとう                                      | ごまあぶら  | しお しょうゆ す  |                                       |                                       |  |
| 10            | 牛乳                |                  |                    |               |                                |  |  |  |                                       | 772 kcal<br>30.7 g<br>20.9 g<br>3.0 g | 富士宮産の食材がたくさん使われています。★のついた食材がいくつあるかな？ 教えてみよう。       |
|               | ごはん(富士宮産「う宮米」)    |                  |                    |               |                                | ☆ごはん                                     |  |  |                                       |                                       |  |
|               | ③ しらすとあおさの厚焼玉子    | ☆あつやきたまご         |                    |               |                                |  |  |  |                                       |                                       |  |
|               | ② キャベツともやしのおかか和え  | ☆かつおずりぶし         |                    |               | ☆ごまつな<br>にんじん                  | ☆もやし ☆キャベツ                               |  | しお しょうゆ  |                                       |                                       |  |
| ① 宮汁          | ☆ぶた               |                  |                    | ☆はねぎ<br>にんじん  | だいこん<br>こんにやく                  | ☆じゃがいも                                   |  | いりこだし  |                                       |                                       |  |
| 昆布つくだ煮        |                   | こんぶ              | つくだ                |               |                                |  |  |  |                                       |                                       |  |
| お米のムース        |                   |                  |                    |               |                                | おこめのムース                                  |  |  |                                       |                                       |  |
| 11            | 牛乳                |                  |                    |               |                                |  |  |  |                                       | 782 kcal<br>27.7 g<br>18.5 g<br>2.9 g | 今の時期に出回るりんごは、早生(わせ)の品種で、酸味があり、果肉がやわらかめなのが特徴です。     |
|               | 麦ご飯               |                  |                    |               |                                | ☆むぎごはん                                   |  |  |                                       |                                       |  |
|               | ① ポークカレー          | ☆ぶた              |                    |               | にんじん<br>カットマト                  | たまねぎ<br>にんにく しょうが                        | ☆じゃがいも<br>カレー粉                               | こめあぶら  | しお こしょう あかワイン<br>コンソメ カレーご かつね<br>ソース |                                       |  |
|               | ② 海そうサラダ          | かいそう             |                    |               | コーン<br>きゅうり                    |  |  | しお あおじドレッシング   |                                       |                                       |  |
| ③ りんご         |                   |                  |                    |               | りんご                            |  |  |  |                                       |                                       |  |

★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。

# 令和元年度 8・9月分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

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。

TEL: 0544-59-2131



| 日曜日 | 食缶番号                  | こんだてめい                  | はたらき                |                |                                      |                        | 調味料・その他            | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩            | みなさんへの<br>ひとこと  |  |            |
|-----|-----------------------|-------------------------|---------------------|----------------|--------------------------------------|------------------------|--------------------|---------------------------------------|---|--|------------|
|     |                       |                         | おもに体をつくる<br>もとなる食品  |                | おもに体の調子を整える<br>もとなる食品                |                        |                    |                                       |   | おもにエネルギーの<br>もとなる食品  |            |
|     |                       |                         | たんぱく質               | 無機質            | カロテン                                 | ビタミンC<br>食物繊維          |                    |                                       |   | 炭水化物   | 脂質         |
| 12  | 牛乳                    |                         |                     |                |                                      |                        |                    | 810 kcal<br>38.4 g<br>27.0 g<br>4.1 g | チキンは給食センターで朝からたれに漬け込み、オーブンで焼いています。                    |  |            |
|     | 丸パン                   |                         |                     |                |                                      | ☆まるパン                  |                    |                                       |   |  |            |
|     | ② 照り焼きチキン 2個          | ☆とりにく                   |                     |                |                                      | さとう                    | しょうゆ みりん さけ        |                                       |   |  |            |
|     | ③ マカロニサラダ             |                         |                     |                | きゅうり コーン                             | マカロニ さとう               | こめあぶら<br>マヨネーズ     |                                       |   | しお こしょう しょうゆ す   |            |
|     | ① 野菜スープ               | ベーコン                    |                     | にんじん           | たまねぎ えのきたけ<br>★キャベツ                  |                        |                    |                                       |   | ブイヨン コンソメ しろワイン<br>しお こしょう かんそうパセリ                               |            |
| 13  | 牛乳                    | ほねに気をつけて食べましょう          |                     |                |                                      |                        |                    | 775 kcal<br>36.8 g<br>16.7 g<br>2.8 g | 9月13日の十五夜に合わせたお月見給食です。当日は、きれいなまん丸のお月さまが見られるといいですね。    |  |            |
|     | ご飯                    |                         |                     |                |                                      | ☆ごはん                   | お月見給食              |                                       |   |  |            |
|     | ③ ほっけの干物              | ほっけのひもの                 |                     |                |                                      |                        |                    |                                       |   |  |            |
|     | ② キャベツと油揚げの炒め煮        | あぶらあげ                   |                     |                | ★こまつな                                | ★キャベツ                  | さとう                |                                       |   | こめあぶら  | かつおだし しょうゆ |
|     | ① 月見汁                 | ☆とりにく                   |                     | にんじん           | だいこん<br>しいたけ                         |                        | さといも               |                                       |   | だしこんぶ こんごうけずりぶし<br>みりん さけ しお しょうゆ                                |            |
| 17  | 牛乳                    | ほねに気をつけて食べましょう          |                     |                |                                      |                        |                    | 768 kcal<br>30.0 g<br>22.0 g<br>2.6 g | ふるさと給食の日です。★(富士宮産)や☆(静岡県内産)の食材がいっぱいあるか、数えてみましょう！      |  |            |
|     | ご飯                    |                         |                     |                |                                      | ☆ごはん                   | ふるさと給食の日           |                                       |   |  |            |
|     | ① 豚玉子とじ煮              | ★ぶたにく<br>★たまご           |                     |                | ★はねぎ<br>にんじん                         | たまねぎ しめじ<br>しらたき       | ★じゃがいも<br>さとう でんぶん |                                       |   | さけ しょうゆ<br>こんごうけずりぶし   |            |
|     | ③ 鰹(かつお)の香味揚げ         | ★かつおこみあげ                |                     |                |                                      |                        |                    |                                       |   | だいずあぶら   |            |
|     | ② キャベツと小松菜の塩昆布和え      |                         | しおこんぶ               | ★こまつな          | ★キャベツ                                |                        |                    |                                       |   | しろごま しお  |            |
| 18  | 牛乳                    | ほねに気をつけて食べましょう          |                     |                |                                      |                        |                    | 771 kcal<br>36.0 g<br>23.4 g<br>3.3 g | カップ焼きは、一つずつセンターで手作りします。大きなオーブンで、こんがり焼いています。           |  |            |
|     | 丸パン                   |                         |                     |                |                                      | ☆まるパン                  | 旬の食材<br>じゃがいも      |                                       |   |  |            |
|     | ② 鯖(たら)のチーズマヨネーズカップ焼き | たら                      | チーズ                 | にんじん           | たまねぎ                                 |                        |                    |                                       |   | かんそうパセリ しょうゆ しお<br>マヨネーズ<br>こしょう                                 |            |
|     | ① ミネストローネ             | ☆とりにく                   |                     |                | ピーマン カットトマト<br>パプリカ                  | にんにく セロリ<br>たまねぎ ★キャベツ | さとう<br>★じゃがいも      |                                       |   | しろワイン しお こしょう<br>コンソメ ブイヨン                                       |            |
|     | ③ フルーツミックス            |                         |                     |                | フルーツミックス                             |                        |                    |                                       |   |  |            |
| 19  | 牛乳                    | ほねに気をつけて食べましょう          |                     |                |                                      |                        |                    | 789 kcal<br>37.4 g<br>25.3 g<br>2.8 g | 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られていますか。                 |  |            |
|     | ご飯                    |                         |                     |                |                                      | ☆ごはん                   |                    |                                       |   |  |            |
|     | ③ 鯖(さば)の塩焼き           | しおさば                    |                     |                |                                      |                        |                    |                                       |   |  |            |
|     | ② 煮豆                  | だいずみず                   | こんぶ                 | にんじん           | こんにやく                                |                        | さとう                |                                       |   | しょうゆ こんごうけずりぶし   |            |
|     | ① 鶏ごぼう汁               | ☆とりにく<br>あぶらあげ          |                     | にんじん<br>★こまつな  | だいこん<br>ごぼう<br>ねぶかねぎ                 |                        |                    |                                       |   | さけ みりん しょうゆ しお<br>だしこんぶ こんごうけずりぶし<br>かつおだし                       |            |
| 20  | 牛乳                    | ほねに気をつけて、よくかんで丸ごと食べましょう |                     |                |                                      |                        |                    | 772 kcal<br>34.1 g<br>18.3 g<br>2.5 g | 切り干し大根は、大根を干して作ります。干すことで、カルシウムが生のおきの15倍にもなります。        |  |            |
|     | ご飯                    |                         |                     |                |                                      | ☆ごはん                   | 旬の食材<br>じゃがいも      |                                       |   |  |            |
|     | ① 肉じゃが                | ★ぶたにく<br>あげボール          |                     | にんじん<br>さやいんげん | たまねぎ<br>しらたき                         |                        | ★じゃがいも<br>さとう      |                                       |   | こんごうけずりぶし<br>さけ しょうゆ   |            |
|     | ③ 焼きししゃも 2尾           |                         | ししゃもひもの             |                |                                      |                        |                    |                                       |   |  |            |
|     | ② 切り干し大根の和風サラダ        |                         |                     | にんじん           | きりほしだいこん<br>きゅうり                     |                        |                    |                                       |   | わふう<br>ドレッシング  |            |
| 24  | 牛乳                    | ほねに気をつけて食べましょう          |                     |                |                                      |                        |                    | 823 kcal<br>39.8 g<br>24.0 g<br>4.0 g | チキンはスパイシーなカレー味で、食欲がわきますね。まだまだ暑いこの時期に、ぴったりのメニューです。     |  |            |
|     | パン                    |                         |                     |                |                                      | ☆パン                    |                    |                                       |   |  |            |
|     | ① バンプキンポタージュ          | ベーコン                    | だっしふんにゅう<br>★ぎゅうにゅう | にんじん<br>かぼちゃ   | たまねぎ                                 |                        | シチュールー<br>さとう      |                                       |   | しお こしょう コンソメ<br>ブイヨン かんそうパセリ<br>しろワイン しお こしょう<br>カレーこ しょうゆ ケチャップ |            |
|     | ③ チキンのカレー焼き           | ☆とりにく                   |                     |                | にんにく                                 |                        |                    |                                       |   |  |            |
|     | ② 塩もみ野菜               |                         |                     |                | ★キャベツ                                | きゅうり                   |                    |                                       |   | しお   |            |
| 25  | 牛乳                    | ほねに気をつけて食べましょう          |                     |                |                                      |                        |                    | 749 kcal<br>28.0 g<br>21.8 g<br>2.9 g | 辛い味は、暑い時でも食欲を推進させてくれます。どごしのよい春雨も、食べやすいですね。            |  |            |
|     | ご飯                    |                         |                     |                |                                      | ☆ごはん                   |                    |                                       |   |  |            |
|     | ② 揚げぎょうざ 3個           | ぎょうざ                    |                     |                |                                      |                        |                    |                                       |   | だいずあぶら   |            |
|     | ③ チンゲン菜の中華炒め          |                         |                     | チンゲンサイ<br>にんじん | コーン エリンギ                             | でんぶん                   |                    |                                       |   | ちゅうかスープ しお<br>オイスターソース こしょう<br>こめあぶら<br>こまあぶら                    |            |
|     | ① キムチ春雨スープ            | ★ぶたにく<br>★どうふ           |                     | にら             | にんにく しょうが<br>たけのこ ★きくらげ<br>★キムチ ☆もやし |                        | さとう はるさめ           |                                       |   | しょうゆ しお こしょう<br>タンサイフ ケイトンタン さけ<br>オイスターソース ちゅうかスープ              |            |
| 26  | 牛乳                    | ほねに気をつけて食べましょう          |                     |                |                                      |                        |                    | 783 kcal<br>37.7 g<br>16.6 g<br>2.3 g | 給食の納豆は、国産大豆を使っているため大粒です。歯ごたえがよく、豆の味をしっかりと楽しめますね。      |  |            |
|     | ご飯                    |                         |                     |                |                                      | ☆ごはん                   | 旬の食材<br>じゃがいも      |                                       |   |  |            |
|     | ② いかの松笠焼き             | いかのまつかさやき               |                     |                |                                      |                        |                    |                                       |   |  |            |
|     | ③ ごぼうとれんこんの炒め煮        |                         |                     | にんじん<br>さやいんげん | こんにやく<br>れんこん                        |                        | さとう                |                                       |   | しろごま<br>こめあぶら  |            |
|     | ① じゃがいものみそ汁           | あぶらあげ みそ                |                     | ★はねぎ           | たまねぎ<br>しめじ                          |                        | ★じゃがいも             |                                       |   | いりこだし  |            |
| 27  | 牛乳                    | ほねに気をつけて食べましょう          |                     |                |                                      |                        |                    | 769 kcal<br>33.2 g<br>20.3 g<br>3.7 g | 今日の給食はチキンクリームシチューに鶏肉がたくさん入るので、シチューが主菜になります。           |  |            |
|     | パン                    |                         |                     |                |                                      | ☆パン                    |                    |                                       |   |  |            |
|     | ① チキ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           | たまねぎ コーン                             |                        | コーンクリームルー          |                                       |   | こめあぶら<br>しろワイン しお こしょう<br>ブイヨン コンソメ かんそうパセリ                      |            |
|     | ③ きゅうりとキャベツのサラダ       |                         |                     | あかピーマン         | きゅうり<br>★キャベツ                        |                        |                    |                                       |   | イタリアン<br>ドレッシング  |            |
|     | ② オレンジ                |                         |                     |                | オレンジ                                 |                        |                    |                                       |   | しお   |            |
| 30  | 牛乳                    | ほねに気をつけて食べましょう          |                     |                |                                      |                        |                    | 762 kcal<br>28.9 g<br>24.5 g<br>3.2 g | 給食のみそ汁は、いりこでだしをとっています。しっかりとだしをとると、塩分をひかえてもおいしく仕上がります。 |  |            |
|     | ご飯                    |                         |                     |                |                                      | ☆ごはん                   |                    |                                       |   |  |            |
|     | ③ メンチカツ               | メンチカツ                   |                     |                |                                      |                        |                    |                                       |   | だいずあぶら   |            |
|     | ② 野菜のおかか和え            | ★かつおけずりぶし               |                     | にんじん           | ★キャベツ ☆もやし                           |                        |                    |                                       |   | しお しょうゆ  |            |
|     | ① 大根とえのきたけのみそ汁        | あぶらあげ みそ                | わかめ                 | ★はねぎ           | えのきたけ<br>だいこん                        |                        |                    |                                       |   | いりこだし  |            |



まだまだ暑い日が続きます。のどがかわく前に、こまめに水分をとりましょう。毎日元気に過ごせるように、「早寝・早起き朝・ごはん」をこころがけましょう。



★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。