



※ 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 ※

歯と口の健康週間になんで、かみごたえのある食材や料理を取り入れました。また、蒸し暑くなってくる時期なので、さっぱりと食べられる酸味のあるメニューを取り入れました。



今月の旬の食材: あじ ごぼう アスパラガス えだまめ きゅうり かぼちゃ ピーマン うめ

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				ちょうみりょう・そた	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 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
2	-	ぎゅうにゆう		★ぎゅうにゆう					591 kcal 24.2g 24.4g 1.6g 75.0g	魚は、揚げ物にする と食べやすいという 声をよくいただきます。 今日は、鯖をカ レー味の竜田揚げに しました。	
	-	ごはん				ごはん					
	②	🍀 さばのカレー たつたあげ 🍀	さばのカレー たつたあげ				だいずあぶら				
	③	ゆかりあえ			しそ	★キャベツ ★きゅうり		しお			
3	-	ぎゅうにゆう		★ぎゅうにゆう					553 kcal 22.0g 16.9g 1.9g 83.0g	令和6年度の宮っ子 オリジナル朝食コン クールで特別賞を受 賞した「にんじんとわ かめのぬるっと」を給 食用にアレンジしまし た。	
	-	ごはん				ごはん					
	②	キャベツいりつくね	キャベツいりつくね					しょうゆ			
	③	にんじんとわかめのぬるっと	まぐるあぶらづけ	わかめ	★にんじん	なめたけ		ごまあぶら			
4	-	ぎゅうにゆう		★ぎゅうにゆう					564 kcal 31.9g 17.9g 2.4g 74.8g	スラッピージョーはア メリカ料理です。今日 の給食では、3種類 の豆を入れていま す。パンにはさんで 食べてみましょう。	
	-	パン				★パン					
	②	スラッピージョー	★ぶたにく ★とりにく		★にんじん ★トマト	にんにく ★たまねぎ	あぶら	あかワイン ケチャップ ウスターソース			
	①	じゃがいもいりやさいのスープ	とりにく		★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 しるワイン パイオン しお こしょう しょうゆ			
5	-	ぎゅうにゆう		★ぎゅうにゆう					556 kcal 28.3g 13.6g 2.8g 82.9g	夏が近づいてきてい るため、ピリ辛で食 欲が増す豚キムチ炒 めにしました。	
	-	ごはん				ごはん					
	②	ぶたキムチいため	★ぶたにく		★にんじん ★にら	★たまねぎ ★もやし ★はくさいキムチ	さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら			さけ しょうゆ
	①	はるさめスープ		わかめ		★だいこん ★たけのこ ★しいたけ ★ねぶかねぎ	はるさめ	こんごうけずりぶし さけ みりん ガラスープ こしょう ケイトンタン しょうゆ しお			
6	-	ぎゅうにゆう		★ぎゅうにゆう					629 kcal 24.0g 17.3g 2.3g 99.9g	歯と口の健康に大切 なのはよくかむこと です。今日はよくかむ ようにごぼうの和え 物にしました。	
	-	むぎごはん				むぎごはん					
	①	チキンカレー	とりにく	スキムミルク	★にんじん ★トマト	★たまねぎ にんにく しょうが	★じゃがいも カレールー	あぶら			しお こしょう カレー あかワイン チャツネ ちゅうのうソース
	③	ごぼうのごまドレッシングあえ			★にんじん	ごぼう	★きゅうり	ごまドレッシング			しお
9	-	ぎゅうにゆう		★ぎゅうにゆう					546 kcal 23.6g 15.4g 2.2g 82.4g	令和6年度の宮っ子 オリジナル朝食コン クールで特別賞を受 賞した「目覚まし炒 め」を給食用にアレ ンジしました。	
	-	ごはん				ごはん					
	③	🍀 いわしのかんきつに 🍀	いわしの かんきつに					あぶら ごま ごまあぶら			しょうゆ
	②	めざましいため	ベーコン		★にんじん ★あおピーマン	にんにく レモンかじゅう					しょうゆ
10	-	ぎゅうにゆう		★ぎゅうにゆう					573 kcal 29.0g 20.9g 2.4g 73.1g	うどん等の麺料理 は、人気メニューの 一つです。麺はよく 噛まずに食べてしま いがちですが、わか めと一緒によく噛ん で食べましょう。	
	-	うどん				★うどん					
	②	いかてんぷら	いかてんぷら					だいずあぶら			
	③	こまつなのごまあえ			★こまつな ★にんじん	★もやし	さとう	ごま			しお しょうゆ
12	-	ぎゅうにゆう		★ぎゅうにゆう					559 kcal 20.7g 17.3g 2.5g 77.0g	富士宮の「にじます」 を使った料理です。 りんごやレモンを使っ たさわやかなソース をかけました。	
	-	ごはん				ごはん					
	③	🍀 にじますのパーベキューソースかけ 🍀	★にじます ★でんぶんつき		にんにく りんご レモンかじゅう			さとう			だいずあぶら しょうゆ
	②	こまつなともやしのあえもの			★こまつな ★にんじん	★もやし	さとう				しょうゆ しお
13	-	ぎゅうにゆう		★ぎゅうにゆう					604 kcal 28.5g 16.4g 2.7g 91.0g	梅がとれる季節で す。食べやすいよう にかつお節と一緒に 野菜に和えました。	
	-	ごはん				ごはん					
	①	ふじのみやさんぶたにくどんのぐ	★ぶたにく ★とらふ		★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
	③	やさしいうめおかかあえ	★かつおぶし			★もやし ★きゅうり ★ねぎ	さとう				しお しょうゆ
16	-	ぎゅうにゆう		★ぎゅうにゆう					585 kcal 30.4g 19.4g 2.1g 76.8g	B級グルメのグラン プリになったことも ある富士宮やきそばの 種は、地元の種類さん がつくっています。	
	-	げんりょうパン				★パン					
	②	ふじのみややきそば	★ぶたにく	★あおのりいり ★わしこ		★キャベツ	やきそばめん	にんかす あぶら			さけ ちゅうのうソース ウスターソース
	①	あさぎりたまごのスープ	★たまご ★とりにく		★にんじん ★パセリ	★えきたけ ★たまねぎ	でんぶん				こんごうけずりぶし パイオン しお こしょう しるワイン
17	-	ぎゅうにゆう		★ぎゅうにゆう					607 kcal 23.8g 19.7g 2.0g 87.8g	富士宮でとれた卵を 使用した厚焼き玉子 です。地元の恵みに 感謝しましょう。	
	-	ごはん				ごはん					
	③	あつやきたまご	★あつやきたまご								
	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

★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よくざいをしようするよていです。



※ 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 ※

歯と口の健康週間になんで、かみごたえのある食材や料理を取り入れました。また、蒸し暑くなってくる時期なので、さっぱりと食べられる酸味のあるメニューを取り入れました。

今月の旬の食材: あじ ごぼう アスパラガス えだまめ きゅうり かぼちゃ ピーマン うめ

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 🍀

Table with columns for Date, Meal Number, Dish Name, Ingredients, Allergens, and Energy/Protein/Fat/Carbohydrate content. Includes special days like 'Furusato Dining Day' and 'School Lunch Day'.

メニュー紹介



パンと一緒においしく食べてね!

6月4日

スラッピージョー



給食センターでは、みなさんに給食の時間を楽しんでもらえるよう、様々な国の料理も取り入れています。6月は、昨年度初めて提供して好評だったスラッピージョーが再登場です。

スラッピージョーとは、ミートソースのような具をパンにはさんで食べる、アメリカ発祥の料理です。名前の由来は諸説ありますが、スラッピーとは、英語で「だらしない」「汚れた」という意味があり、食べるときに具材がこぼれ落ちたり、口元が汚れたりすることからついた料理名ではないかと言われています。みなさんは、こぼさずに食べられるかな?

★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よくざいをしようするよていです。