



※ 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ちなんで、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、よくかんで食べましょう🍴

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		おもにエネルギーの もとになる食品				
			たんぱくしつ	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	しじつ			
2 (月)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						564 kcal 31.9 g 17.9 g 2.4 g 74.8 g	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		★にんじん トマト	にんにく ★たまねぎ	パンこ ミックスビーンズ	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 しろワイン ブイヨン しお しょうゆ			
3 (火)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						591 kcal 24.2 g 24.4 g 1.6 g 75.0 g	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			
4 (水)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						553 kcal 22.0 g 16.9 g 1.9 g 83.0 g	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 かめのめると」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								
	③	にんじんとわかめのめると	まぐろあぶらづけ	わかめ	★にんじん	なめたけ	ごまあぶら	しょうゆ			
5 (木)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						571 kcal 26.3 g 23.0 g 2.0 g 71.9 g	サラダに入っている アスパラは旬の食材 です。体の疲れを とってくれる栄養素 が含まれています。
	-	パン					★パン				
	①	ハンガリアンシチュー	ベーコン ★ぶたにく ぎゅうにゅう	★ぎゅうにゅう チーズ	あおピーマン パプリカ ★にんじん トマト パセリ	★たまねぎ	じゃがいも こむぎ	あぶら バター	しょうゆ ブイヨン しお ケチャップ ちゅうのうソース		
	③	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	あぶら	しお す しょうゆ		
6 (金)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						573 kcal 29.0 g 20.9 g 2.4 g 73.1 g	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		
9 (月)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						629 kcal 24.0 g 17.3 g 2.3 g 99.9 g	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	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 しょうゆ カレーこ 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			
10 (火)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						546 kcal 23.6 g 15.4 g 2.2 g 82.4 g	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								
	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		あぶら ごま ごまあぶら	しょうゆ		
12 (木)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						585 kcal 30.4 g 19.4 g 2.1 g 76.8 g	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、地元の麺屋さん 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		★キャベツ	やきそばめん	にくかす 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		★にんじん パセリ	えのきたけ ★たまねぎ	でんぶ	こんごうけずりぶし ブイヨン しお しょうゆ しろワイン			
13 (金)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						559 kcal 20.7 g 17.3 g 2.5 g 77.0 g	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	🍴にじますのバ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		
	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			
16 (月)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						604 kcal 28.5 g 16.4 g 2.7 g 91.0 g	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 なると		★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	やさいのうめおかかあえ	★かつおぶし			★もやし ★きゅうり ねりうめ	さとう	しお しょうゆ			
17 (火)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						604 kcal 28.8 g 25.8 g 2.6 g 70.0 g	シイラは静岡県産の 魚です。 フライ、野菜、タル タルソースと一緒に パンにはさむとおい しく食べられます。
	-	パン					★パン				
	②	🍴フィッシュサンドのぐ(シイラフライ)🍴	★シイラフライ					だいずあぶら			
	③	フィッシュサンドのぐ(やさい)			★にんじん	★キャベツ		しお しょうゆ			
	①	やさいスープ	とり	タルタルソース にはたまごが 入っています！	★にんじん パセリ	★たまねぎ ぶなしめじ	★じゃがいも	こんごうけずりぶし しろワイン しお しょうゆ ブイヨン			
	-	タルタルソース						タルタルソース			

★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、よくかんで食べましょう🍴

日曜日	食 番 号	こんだてめい	は た ら き						エネルギー たんぱくし つし 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		おもにエネルギーの もとになる食品				
			たんぱくし つ	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	しし つ			
18 (水)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					 ふるさと給食の日	607 kcal 23.8 g 19.7 g 2.0 g 87.8 g	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			
	①	だいこんとあつあげのそぼろに	とりこく あつあげ		☆にんじん さやいんげん	★だいこん ★たまねぎ 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			
19 (木)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					 ふるさと給食の日	572 kcal 25.1 g 19.7 g 2.1 g 78.1 g	富士宮市ではいろい ろな種類のねぎがづ つられています。今日 は雅ねぎを松風焼 きにしました。
	-	ごはん				ごはん					
	②	ねぎいりまつかぜやき	とりこく みそ		★はねぎ	★たまねぎ しょうが	でんぶん さとう	ごま しょうゆ さけ			
	③	ひじきに	あぶらあげ ☆ぶたにく	ひじき	★にんじん さやいんげん	しいたけ	さとう	あぶら しょうゆ			
	①	けんちんじる	☆とうふ		★こまつな	こんにゃく ごぼう ★だいこん		ごまあぶら こんごうけずりぶし さけ しお しょうゆ			
20 (金)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					537 kcal 27.5 g 16.4 g 2.4 g 77.3 g	野菜もたっぷり入 ったつけナポリタ ンです。今日は、め んのナポリタンソ ースにつけなが ら食べてみま しょう。	
	-	ソフトめん				☆ソフトめん					
	①	つけナポリタン	とりこく ベーコン	チーズ	★にんじん さやいんげん トマト パプリ	★たまねぎ にんにく セロリ マッシュル	★じゃがいも	しお こしょう ブイ ヨン ガラスープ パイトンタ ン あかワ イン ケチャッ プ ウスタ ーソース			
	③	イタリアンサラダ			☆あかピーマン	★キャベツ コーン		しお			
	23 (月)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						
-		ごはん				ごはん					
③		★あじのなんばんづけ★	あじてんぶんつき		★にんじん ★はねぎ	★たまねぎ	さとう	だいずあぶら ごまあぶら	みりん さけ しょう ゆ いちみつがらし す		
②		そくせきづけ				★キャベツ ☆きゅうり		ごま しお			
①		こんさいのみそしる	☆ぶたにく みそ ☆とうふ		★にんじん ★はねぎ	★だいこん れんこん ★たまねぎ		いりこ			
24 (火)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					548 kcal 24.7 g 15.8 g 2.4 g 80.2 g	長野県の給食メ ニュー「キムタク ごはん」です。自 分でごはん に混ぜて食べ ましょう。	
	-	ごはん				ごはん					
	③	キムタクごはんのぐ	☆ぶたにく		★はねぎ	はくさいキムチ だいこんのつけ もの		あぶら ごまあぶら			しお こしょう しょう ゆ
	②	ぎょうざ(1〜2年1個、その他2個)	ぎょうざ								
	①	チンゲンサイのスープ	ハム ☆とうふ		☆チンゲンサイ ★にんじん	たけのこ きくら げ ★ねぶかねぎ		こんごうけずりぶ し さけ しお こしょう ケ イトンタ ン しょうゆ			
25 (水)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					612 kcal 17.7 g 24.1 g 2.2 g 84.9 g	春巻きは、中華理 の点心の一つで す。点心は、中 国語で軽食・間 食という意味を 持ちます。	
	-	ごはん				ごはん					
	②	はるまき	はるまき					だいずあぶら			
	③	ナムル			★こまつな ★にんじん	☆もやし		ごまあぶら ごま			しお しょうゆ
	①	わかめスープ	なると ☆とうふ	わかめ		★たまねぎ たけのこ しい たけ		こんごうけずりぶ し がらス ープ ケイトン タ ン さけ しょう ゆ しお こし ょう			
26 (木)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					555 kcal 26.9 g 20.8 g 2.4 g 69.6 g	豚肉は、一度揚 げてから野菜や ソースと和えて います。野菜が 苦手な人でも食 べやすい、人気 メニューです。	
	-	パン				☆パン					
	②	ぶたにくのケチャップあえ	☆ぶたにく		★にんじん あおピーマン	しょうが にんに く コーン	でんぶん さとう	だいずあぶら			しょうゆ さけ あか ワ イン ケチャッ プ ウスタ ーソース
	①	ジュリエンスープ	ハム		★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			
	-	いちごジャム					いちごジャム				
27 (金)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					560 kcal 24.9 g 18.7 g 2.4 g 79.8 g	照り焼きソース は、給食セン ターで手作 りしてハンバ ーグにか けています。	
	-	ごはん				ごはん					
	②	ハンバーグでりやきソース	ハンバーグ				さとう でんぶん	しょうゆ みりん さ け			
	③	もやしのかおりあえ			しそ	☆もやし ☆き ゅうり		しお			
	①	キャベツのみそしる	とうふ みそ あぶらあげ	わかめ		★キャベツ ★ねぶかねぎ		いりこ			
30 (月)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					673 kcal 25.2 g 22.6 g 2.2 g 97.7 g	たんぱく質は、動 物性のものと 植物性のもの をバランスよ くとることが 大切です。ひ き肉と大豆を 使ってカレー にしました。	
	-	むぎごはん				むぎごはん					
	①	だいずいりキーマカレー	とりこく だいず	チーズ	★にんじん トマト	★たまねぎ しょうが にんに く グリーン ピース	カレールウ	あぶら			しお こしょう ブ イ ヨ ン チャッ プ ウスタ ーソース カレー こ
	③	かいそうサラダ		かいそう		☆きゅうり コ ー ン		しお ノン オイル あおじ ドレッシ ング			

メニュー紹介 コーナー



パンと一緒においしく食べてね!



6月2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。