



※ 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					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	無機質	カロテン	ビタミンC 食物繊維	炭水化物				脂質
3 (月)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						692 kcal 31.3 g 17.4 g 2.5 g 105.0 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 いただきますよ。
	-	麦ご飯					☆むぎごはん				
	①	茄子入りマーボー豆腐	☆ぶたにく ☆とうが  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	中華和え			★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		
4 (火)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						821 kcal 35.4 g 30.4 g 3.2 g 107.6 g	カレー粉やこしょうな 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	チキンのカレー焼き	とりにく			にんにく			しろワイン 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		
5 (水)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						735 kcal 27.1 g 22.3 g 2.8 g 110.0 g	かば焼きのたれは給 食センターで手作り しました。魚が苦手 な人も食べやすい味 です。
	-	ご飯					☆ごはん				
	②	🍷 <b>魚のかば焼き</b>	いわしでんぶんつき		<b>ふるさと給食の日</b>			さとう でんぶん	だいずあぶら さけ みりん しょうゆ		
	③	キャベツのかおり和え				★キャベツ ★きゅうり しそ			しお		
6 (木)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						693 kcal 23.1 g 14.2 g 3.4 g 121.4 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。
	-	寿司飯(きぬむすめ)					☆ずしめし				
	②	鮭と玉子のそぼろ	さけ きんしたまご	☆		えだまめ	☆	☆			
	③	小松菜ともやしの和え物			★こまつな	☆もやし	さとう		しお しょうゆ		
7 (金)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						792 kcal 37.8 g 26.3 g 3.1 g 109.4 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 ブイオン しろワイン		
	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		
10 (月)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						727 kcal 29.8 g 18.9 g 2.5 g 115.5 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 島の郷土料理で す。
	-	ごはん					☆ごはん				
	②	🍷 <b>魚フライ</b>	☆あじフライ						だいずあぶら		
	③	塩もみキャベツ				★キャベツ			しお		
11 (月)	①	さつま汁	とりにく みそ		★にんじん ★はねぎ	こんにゃく ごぼう だいこん しょうが	じゃがいも	こめあぶら	こんごうけずりふし しお さけ		
	-	中濃ソース							ちゅうのうソース		

## 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





※ 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					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	無機質	カロテン	ビタミンC 食物繊維	炭水化物				脂質	
11 (火)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">富士宮の日</div>	693 kcal 27.7 g 18.7 g 2.4 g 108.5 g	富士宮の食材をたくさん使った給食です。厚焼き玉子もあさぎり高原でとれた卵で作られています。
	-	ご飯(う宮米)					★ごはん					
	②	厚焼き玉子	★あつやきたまご									
	③	即席漬け				★キャベツ ★きゅうり たくあん		しお				
	①	宮汁	★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					
12 (水)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう					697 kcal 24.0 g 20.8 g 3.0 g 110.0 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	鶏肉のバジルフライ	とりにく		バジル	にんにく	こむぎこ パンこ	だいずあぶら しろワイン しお こしょう				
	③	ベーコンと豆のソテー	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	じゃが芋入り野菜スープ			★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 ブイオン しお こしょう しょうゆ				
13 (木)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう					690 kcal 30.4 g 15.4 g 2.9 g 109.6 g	ピ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。		
	-	麦ごはん					★むぎごはん					
	②	ピビンバ(肉・切干大根)	★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 ごまあぶら			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				
14 (金)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう					726 kcal 27.9 g 19.4 g 3.2 g 116.3 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？		
	-	ご飯					★ごはん					
	①	夏野菜カレー	★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	海藻サラダ		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	
18 (火)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう					788 kcal 32.3 g 26.8 g 3.2 g 110.4 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めるようにしました。		
	-	パン					★パン					
	②	ポテトのチーズマヨネーズカップ焼き	★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	鶏肉と野菜のスープ	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 ブイオン しょうゆ しろワイン				
19 (水)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう					701 kcal 28.8 g 23.8 g 2.5 g 105.2 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。		
	-	う宮米(きぬむすめ)					★ごはん					
	②	🍀鯖の童田揚げ🍀	さばたつたあげ					だいずあぶら				
	③	ひじきの煮物	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	冬瓜の味噌汁	あぶらあげ みそ		★はねぎ	とうがん えのきたけ					いりこ	
20 (木)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう					723 kcal 29.0 g 20.1 g 2.5 g 113.6 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。		
	-	ご飯					★ごはん					
	②	鶏肉のから揚げ	とりにく			しょうが にんにく	でんぶん	だいずあぶら			しょうゆ さけ	
	③	キャベツの塩昆布和え		しおこんぶ	★こまつな	★キャベツ		ごま			しお	
	①	じゃが芋の味噌汁	あぶらあげ みそ		★はねぎ	たまねぎ えのきたけ	じゃがいも				いりこ	

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。