

令和 2 年度 7・8 月学校給食献立予定表

A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

TEL: 0544-59-2131



給食配膳例を必ず確認してから配膳しましょう。

日曜日	食番号	こんだてめい	はたらき					ちょうみりよ・そた	エネルギーたんぱく質しよくえん	みなさんへのひとこと	
			おもに体をつくるものになる食品		おもに体の調子を整えるものになる食品		おもにエネルギーのものになる食品				
			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				しつ
7/22 (水)	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう						623 kcal 29.3 g 16.5 g 2.9 g	富士宮産の卵を使用した親子煮です。ご飯にかけて食べてもおいしいですよ。
	-	ごはん					★ごはん				
	①	おやこに	とりにく なると ★たまご		にんじん ★はねぎ	しいたけ たまねぎ しらたき	さとう	さけ みりん しょうゆ			
	③	きゅうりとわかめのすのもの		わかめ	旬の食材 きゅうり	きゅうり ★キャベツ	さとう	しお す しょうゆ			
7/27 (月)	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう						633 kcal 22.7 g 16.2 g 2.6 g	深皿にご飯をよそい、カレーをかけて食べることができます。
	-	むぎごはん					★むぎごはん				
	①	ポークカレー	★ぶたにく	だっしふんにゆう	にんじん トマト	にんにく たまねぎ しょうが	じゃがいも カレールウ	こめあぶら	あかワイン しお しょう チョウネ ちゅうのうソース		
	③	かいそうサラダ		かいそうサラダ		★キャベツ きゅうり	旬の食材 きゅうり	しお	ソノイルあおじそドレッシング		
7/28 (火)	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう						653 kcal 33.2 g 25.7 g 2.6 g	給食の前には、しっかりと手を洗いましたか。パンの日は、パンを直接手をもって食べるので、手の洗い方に特に気を付けるようにしましょう。
	-	パン					★パン				
	③	しろみぎかなのアーモンドあげ	★アーモンドあげ		旬の食材 さやいんげん			だいずあぶら			
	②	ウインナーとコーンのソテー	ウインナー		さやいんげん	コーン		こめあぶら	しお しょう しょうゆ		
7/29 (水)	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう						590 kcal 25.7 g 15.0 g 2.3 g	パンサンスーは酸味がきいた和え物で、暑い時期にさっぱりと食べることができます。
	-	ごはん					★ごはん				
	①	マーボーナス	★ぶたにく みそ ★とうふ		旬の食材 きゅうり	にんにく なす たけのこ しょうが たくらげ ねぶかねぎ	さとう でんぶん	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 シャンチンタン		
	③	パンサンスー		にんじん		★もやし きゅうり	はるさめ さとう	ごま ごまあぶら	しお す しょうゆ からし		
7/30 (木)	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう						645 kcal 21.9 g 15.1 g 2.3 g	ごぼうは食物せんいが多く、おなかの調子をとのえてくれます。今日は洋風の炒め物にしました。
	-	むぎごはん					★むぎごはん				
	①	ハヤシライス	★ぶたにく		にんじん トマト パセリ	にんにく しょうが たまねぎ ★マッシュルーム	さとう ハヤシルウ	こめあぶら	しお しょう あかワイン デミグラスソース ちゅうのうソース		
	③	ごぼうのソテー	ベーコン		にんじん	にんにく ごぼう	コーン	オリーブオイル	しお しょう しょうゆ		
7/31 (金)	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう						588 kcal 25.3 g 22.4 g 3.4 g	フランクフルトとサラダをパンにはさんで食べるとおいしいですよ。もちろんそのまま食べてもおいしいです！
	-	パン					★パン				
	②	フランクフルトケチャップソース	フランクフルト		旬の食材 きゅうり		さとう		トマトケチャップ ウスターソース あかワイン		
	③	フレンチサラダ			★キャベツ きゅうり			しお	ソノイルフルフレッシュ		
8/3 (月)	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう						627 kcal 28.5 g 14.3 g 1.6 g	納豆は県産の大豆を使っているため、大粒です。菌ごたえがよく、納豆の味をしっかりと楽しめますね。
	-	ごはん					★ごはん				
	①	にくじゃが	★ぶたにく あげボール	旬の食材 さやいんげん	にんじん さやいんげん	たまねぎ しらたき	じゃがいも さとう	こめあぶら	しょうゆ しょうゆ		
	③	こまつなのあえもの			こまつな にんじん	★もやし	さとう	しお	しょうゆ		
8/4 (火)	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう						660 kcal 26.2 g 21.4 g 2.6 g	いつもと少しちがうひき肉のカレーです。ごはんにもほんのりカレー味がついています。お味はいかがですか？
	-	カレーこいりごはん					★カレーこいりごはん				
	①	ドライカレー	★ぶたにく	チーズ	にんじん	たまねぎ にんにく しょうが クリンピース	カレールウ	こめあぶら	しお しょう カレーコ トマトピューレー フイオン ウスターソース チョウネ		
	②	コールスローサラダ				キャベツ きゅうり	コーン	コールスロー ドレッシング	しお		
8/5 (水)	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう						594 kcal 28.2 g 18.9 g 2.9 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いです。
	-	パン					★パン				
	①	コーンクリームシチュー	とりにく	だっしふんにゆう	にんじん パセリ	たまねぎ コーン		こめあぶら	しょうゆ しょうゆ		
	②	キャベツとハムのソテー	ハム	旬の食材 枝豆	あかピーマン えだまめ	★キャベツ		こめあぶら	しお しょう しょうゆ		
8/6 (木)	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう						622 kcal 27.9 g 17.1 g 2.9 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ていますか。
	-	ごはん					★ごはん				
	②	しらすいりしゅうまい 2こ	しらすいりしゅうまい		旬の食材 枝豆						
	③	ひじきのいために	★まぐるあぶらづけ	★ひじき	えだまめ にんじん	しいたけ こんにやく	さとう	こめあぶら	しょうゆ		
8/7 (金)	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう						613 kcal 26.9 g 17.4 g 2.2 g	給食センターのから揚げは、下味にしょうがとにんにくを使っているのがポイントです。
	-	ごはん					★わかめごはん				
	③	とりにくのからあげ 2こ	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		
	①	だいこんととうふのみそしる	★とうふ みそ		だいこんのは	だいこん しめじ ねぶかねぎ		いりこ			

★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。

令和 2 年度 7・8 月学校給食献立予定表

A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
TEL: 0544-59-2131



給食配膳例を必ず確認してから配膳しましょう。

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つしよくえん	みなさんへのひとこと	
			おもに体をつくるものになる食品		おもに体の調子を整えるものになる食品		おもにエネルギーのものになる食品				
			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				しつ
8/19 (水)	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう						591 kcal 29.3 g 19.7 g 2.9 g	ポークビーンズは肉、大豆、ウイナーなどの具がたくさん入っているのです、主菜になります。
	①	パン				★パン					
8/20 (木)	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう						573 kcal 26.6 g 15.0 g 2.1 g	麻婆豆腐のような辛みのある料理には食欲を増進させてくれる効果があります。
	①	マーボー豆腐	☆ぶたにく ★豆腐 みそ				★ごはん	さけ テンメンジャン トウバンジャン シヤンチンタン	しょうゆ みりん		
8/21 (金)	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう						621 kcal 29.1 g 14.4 g 2.8 g	旬のなすのみそ汁に入れました。なすには体にこもった熱をとるはたらきがあります。
	①	あつあげとなすのみそ	あつあげ みそ	★はねぎ	たまねぎ しめじ なす	旬の食材 なす		いりこ			
8/24 (月)	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう						610 kcal 26.8 g 22.7 g 2.7 g	暑い夏にさっぱり食べることができる、フルールミックスをつけました。
	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		パイオン	しょうゆ		
8/25 (火)	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう						613 kcal 26.8 g 19.3 g 2.4 g	スタミナ丼に入っている豚肉には、ビタミンB1が豊富に含まれています。ごはんと一緒に食べると体の疲れをとるはたらきがあります。
	①	スタミナどん	☆ぶたにく	旬の食材 ビーマン	にら きいろピーマン あかピーマン	しょうが にんにく たまねぎ	でんぶ	さけ	みりん		
8/26 (水)	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう						567 kcal 24.8 g 16.1 g 2.1 g	魚のフライは骨を見つけにくいので、よくかんで骨に注意して食べましょう。
	①	しおもみやさい	さけフライ		にんじん	キャベツ		だいずあぶら	しお		
8/27 (木)	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう						573 kcal 25.3 g 16.9 g 2.8 g	春雨と肉団子のスープは具がたくさん入っているのです、主菜になります。
	①	はるさめとくんだんごのスープ	くんだんご		にんじん	しいたけ たけのこ たまねぎ はくさい ねぶかねぎ	はるさめ	こんごうぜりふし	しょうゆ		

※ 8月28日以降の献立については、「8・9月学校給食献立予定表」として後日別紙にて配布いたします。

夏場に起きやすい 食中毒に注意!



最近の食中毒発生状況を見ると、ノロウイルスの影響で、冬場の発生件数が非常に多くなっています。ただし、夏場は細菌性の食中毒が多く発生しますので、油断は大敵。カンピロバクターやサルモネラ、腸炎ピブリオなどの細菌性食中毒は、食品中などで菌が増殖していつたり、細菌から毒素が発生したりして起こります。

予防のためには、食事や調理の前や動物と遊んだ後には石けんでしっかり手を洗う、調理の時には食品を十分に加熱する、生肉は食べないなど、日ごろから気をつけるようにしましょう。



食中毒
予防の
キホン



★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。