

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質しよくざいたんすいかぶつ	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	しよつ			ちょうみりょう・そた		
16 (金)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					<div style="border: 2px solid black; padding: 5px; display: inline-block;"> ふるさと給食の日 </div>	エネルギー たんぱく質 しよくざい たんすいかぶつ 616 kcal 25.3 g 17.2 g 2.4 g 94.4 g	黒はんぺんは主に 鯛からつくります。骨 もすりつぶしている ので、カルシウム たっぷりです。		
	-	うみやーこめ(きぬむすめ)	1~2年: 1まい 3年~先生: 2まい				★ごはん						
	②	くろはんぺんのおちやあげ	★くろはんぺん		★おちやは		★ごぼん	★ごむぎこ				★だいずあぶら	★しよ
	③	キャベツのゆかりあえ			しそ	★キャベツ ★きゅうり							★しよ
19 (月)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					<div style="border: 2px solid black; padding: 5px; display: inline-block;"> 第3日曜日は「食卓の日」。 家族で食卓を囲みましょう。 </div>	エネルギー たんぱく質 しよくざい たんすいかぶつ 529 kcal 20.8 g 15.3 g 1.7 g 81.1 g	お酢には疲れをとつ たり、食欲を増進し てくれる働きがありま す。		
	-	ごはん					★ごはん						
	②	やきつくね	つくね										
	③	わかめとツナのすのもの	★まぐろツナ	わかめ		★きゅうり	さとう						★しよ しょうゆ す
20 (火)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					<div style="border: 2px solid black; padding: 5px; display: inline-block;"> ふるさと給食の日 </div>	エネルギー たんぱく質 しよくざい たんすいかぶつ 586 kcal 30.3 g 19.4 g 2.1 g 76.8 g	日級グルメのグラン プリになったこともある 富士宮焼きそばの麵 は、地元の麵屋さん 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	★あおのりいりわじこ		★キャベツ	やきそばめん	にくかす こめあぶら				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	えのきたけ ★たまねぎ	でんぶん					こんごうけずりぶし しよ しょうゆ しろワイン	
21 (水)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					<div style="border: 2px solid black; padding: 5px; display: inline-block;"> 富士宮の日 </div>	エネルギー たんぱく質 しよくざい たんすいかぶつ 555 kcal 21.0 g 17.3 g 2.3 g 76.1 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つ たさわやかなソース をかけました。		
	-	うみやーこめ(富士宮産コシヒカリ)					★ごはん						
	②	★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	
	③	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 しょう
22 (木)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					<div style="border: 2px solid black; padding: 5px; display: inline-block;"> ふるさと給食の日 </div>	エネルギー たんぱく質 しよくざい たんすいかぶつ 575 kcal 28.3 g 13.1 g 2.8 g 90.9 g	富士宮でとれたブ ルーベリーを使った デザートをつけまし た。		
	-	うみやーこめ(きぬむすめ)					★ごはん						
	①	ふじのみやさんぶたにくどんのぐ	★ぶたにく ★なるど		★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	やさいのじやこあえ	★ちりめんぼし			★キャベツ ★もやし ★きゅうり	さとう					★しよ しょうゆ	
23 (金)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					エネルギー たんぱく質 しよくざい たんすいかぶつ 646 kcal 26.3 g 18.0 g 2.1 g 100.5 g	「フルーツポンチはあ たたかい時期に食べ たい」という声をうけ て、6月に登場です。			
	-	ソフトめん					★ソフトめん						
	①	ミートソース	★ぶたにく	★チーズ	★にんじん ★トマト ★パセリ	★たまねぎ にんにく マッシュルーム	こむぎこ さとう	★かりーオイル こめあぶら バター			★しよ しょうゆ あかワイン ★ブイオン ★ケチャップ ★ウスターソース		
	②	ナタデココいりフルーツポンチ				★ミックスフルーツ ★ナタデココ	さとう ゼリー						
26 (月)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					エネルギー たんぱく質 しよくざい たんすいかぶつ 590 kcal 26.1 g 20.2 g 2.3 g 81.4 g	富士宮市ではいろい ろな種類のねぎがつ くられています。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	★とりにく ★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	★しよたけ	さとう	★こめあぶら			★しょうゆ		
27 (火)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					エネルギー たんぱく質 しよくざい たんすいかぶつ 581 kcal 27.8 g 18.5 g 2.0 g 81.1 g	大人気のからあげで す。カリカリとした食 感になるように、衣 のつけ方を工夫して います。			
	-	ごはん					★ごはん						
	②	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		
	③	キャベツのしよこんぶあえ		★しよこんぶ		★キャベツ ★きゅうり		★ごま			★しよ		
28 (水)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					エネルギー たんぱく質 しよくざい たんすいかぶつ 624 kcal 26.4 g 18.9 g 2.7 g 92.7 g	コロッケにソースは つけていません。浜 松産のさつまいもの 甘みを味わいましょ う。			
	-	パン					★パン						
	②	けんないさんさつまいもコロッケ						★さつまいもコ ロッケ			★だいずあぶら		
	③	きゅうりとコーンのサラダ				★きゅうり ★キャベツ ★コーン		★イタリアン ★ドレッシング			★しよ		
29 (木)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					エネルギー たんぱく質 しよくざい たんすいかぶつ 545 kcal 30.5 g 12.9 g 2.7 g 80.3 g	「五目」とはいろい ろな具材のことをい います。給食の五目豆 には、何種類の食材 が使われているで しょう？			
	-	ごはん					★ごはん						
	②	★さけのしよやき★	★しよざけ										
	③	ごもくまめ	★とりにく ★ちくわ ★だいず		★にんじん	★こんにやく ★ごぼ ★しよたけ	★さとう	★こめあぶら			★しょうゆ さけ		
30 (金)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					エネルギー たんぱく質 しよくざい たんすいかぶつ 647 kcal 26.8 g 22.3 g 3.0 g 89.7 g	たんぱく質は植物性 からバランスよくと ることが大切です。 ひき肉と合わせて、 大豆も使ってカレー をつくります。			
	-	カレーこいりごはん					★カレーこいり ★ごはん						
	①	だいにいりドライカレー	★ぶたにく ★だいず	★チーズ	★にんじん	★たまねぎ ★しょうが にんにく ★グリーンピース	★カレールー	★こめあぶら			★しよ しょうゆ ブイオン ★チャップ トマトピューレー ★ウスターソース ★カレーこ		
	②	かいそうサラダ		★かいそう		★きゅうり ★コーン					★しよ ★ノンオイルあおじドレッシング		



★マークはしよおかけんないさん、★マークはふじのみやさんのしよくざいをしよするよていです。