



※ 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、よくかんで食べましょう 🍀

日曜日	食卓番号	こんだてめい	はたらき				ちょうみりょう・その他	エネルギーたんぱく質しつしよ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
3	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							
	-	ごはん					☆ごはん				
	②	🍷 いわしのかばやき 🍷	いわしでんぶんつき		🏔️ ふるさと給食の日 🏔️		さとう でんぶん	だいずあぶら	さけ みりん しょうゆ		
	③	キャベツのかおりあえ			★キャベツ ★きゅうり しそ				しお		
4	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							
	-	むぎごはん					☆むぎごはん				
	①	なすいりマーボー豆腐	☆ぶたにく ☆とうふ 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	ちゅうかあえ			★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			
5	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							
	-	マーガリンパン					☆パン				
	②	チキンのカレーやき	とりにく		にんにく				しるワイン 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		
6	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							
	-	ごはん					☆ごはん				
	②	🍷 あじフライ 🍷	☆あじフライ						だいずあぶら		
	③	しおもみキャベツ			★キャベツ				しお		
7	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							
	-	すしめし(きぬむすめ)					★すしめし				
	②	さけとたまごのそぼろ	さけ きんしたまご		★にんじん ★はねぎ	こんにやく ごぼう だいこん しょうが	じゃがいも	こめあぶら	こんごうけずりぶし しお さけ		
	③	こまつなとやしのあえもの			★こまつな ☆もやし		さとう		しお しょうゆ		
10	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							
	-	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 しるワイン		
	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		
-	ブルーベリージャム					ジャム					

## 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



日曜日	食卓番号	こんだてめい	はたらき					ちょうみりょう・そのた	エネルギーたんぱく質しゅうじょうえんたんずいけふつ	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
11 (火)	-	ぎゅうにゆう		★ぎゅうにゆう							
	-	むぎごはん					☆むぎごはん				
	②	ビビンバ(に・きりほしたいこん)	☆ぶたにく			きりほしたいこん しょうが にんにく	さとう でんぶん	ごま ごめあぶら 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	541 kcal 25.5 g 14.0 g 2.3 g 81.5 g	ビ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。
	③	ナムル			★ごまつな ★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			
12 (水)	-	ぎゅうにゆう		★ぎゅうにゆう							
	-	ごはん(うみやーこめ)					★ごはん				
	②	あつやきたまご	★あつやきたまご								
	③	そくせきづけ				★キャベツ ★きゅうり たくあん			しお		
	①	みやじる	☆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	548 kcal 23.2 g 16.5 g 2.0 g 81.4 g	富士宮の食材をたくさん使った給食です。厚焼玉子もあさぎり高原でとれた卵で作られています。
-	ふりかけ							ふりかけ			
13 (木)	-	ぎゅうにゆう		★ぎゅうにゆう							
	-	パン					☆パン				
	②	とりにくのバジルフライ	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	530 kcal 19.5 g 17.4 g 2.4 g 79.7 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わかりますか？
	①	じゃがいもいりやさいスープ			★にんじん ★ごまつな	たまねぎ ★キャベツ	じゃがいも		こんごうけずりぶし しお こしょう しょうゆ		
14 (金)	-	ぎゅうにゆう		★ぎゅうにゆう							
	-	うみやーこめ(きぬむすめ)					☆ごはん				
	②	さばのたつたあげ	さばたつたあげ						だいずあぶら		
	①	とうがんのみそしる	あぶらあげ みそ		★はねぎ	とうがん えのきたけ			いりこ	561 kcal 24.4 g 21.0 g 2.1 g 79.1 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。
18 (火)	-	ぎゅうにゆう		★ぎゅうにゆう							
	-	ごはん					☆ごはん				
	①	なつやさいカレー	☆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	ごめあぶら	しお こしょう あかワイン チャツネ ちゅうのうソース	582 kcal 23.4 g 17.2 g 2.7 g 88.0 g	今日のカレーには、夏野菜が4種類入っています。どれかわかりますか？
③	かいそうサラダ		わかめ		★きゅうり	コーン		ノンオイルあおじドレッシング しお			
19 (水)	-	ぎゅうにゆう		★ぎゅうにゆう							
	-	パン					☆パン				
	②	ポテのチーズマヨネーズカップやき	☆まぐるあぶらづけ	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	601 kcal 26.2 g 22.4 g 2.4 g 79.0 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。
	①	とりにくとやさいのスープ	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 しょうゆ しろワイン		
20 (木)	-	ぎゅうにゆう		★ぎゅうにゆう							
	-	ごはん					☆ごはん				
	②	ハンバーグてりやきソース	ハンバーグ				さとう でんぶん		しょうゆ みりん さけ	604 kcal 24.7 g 20.4 g 2.2 g 83.6 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。
	①	かきたまじる	とうふ ★たまご	わかめ	★ごまつな	たまねぎ えのきたけ	でんぶん		かつおぶし だしこんぶ しお さけ しょうゆ		

富士宮の日

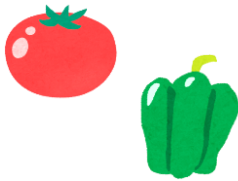


第三日曜日は「食卓の日」  
家族で食卓を囲みましょう。

毎月19日は  
食育の日

## 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。

★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。