

# 令和 2 年度 7・8 月学校給食献立予定表

B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)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						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。パンの日には、パンを直接手にもって食べるので、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	しろみざかなのアーモンドあげ	★アーモンドあげ						だいたいあげ		
7/27 (月)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						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			
	③	きゅうりとわかめのすのもの		わかめ				きゅうり ★キャベツ	さとう		
7/28 (火)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						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			
	③	かいそうサラダ		かいそう				★キャベツ きゅうり	しお		
7/29 (水)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						568 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			
	③	フレンチサラダ						★キャベツ きゅうり	しお		
7/30 (木)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						590 kcal 25.7 g 15.9 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			
	③	パンサンスー						★キャベツ きゅうり	はるさめ		
7/31 (金)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						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			
	③	ごぼうのソテー						★キャベツ きゅうり	はるさめ		
8/3 (月)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						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しいです。
	-	パン						★パン			
	③	キャベツとハムのソテー						★キャベツ	はるさめ		
8/4 (火)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						627 kcal 28.5 g 14.3 g 1.6 g	納豆は県内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			
	③	こまつなのあえもの						★キャベツ	はるさめ		
8/5 (水)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						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			
	③	ドライカレー						★キャベツ	はるさめ		
8/6 (木)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						591 kcal 29.3 g 19.7 g 2.9 g	ポークビーンズは肉、大豆、ウインナーなどの具がたくさん入っているので、主菜になります。
	-	パン						★パン			
	③	ポークビーンズ						★キャベツ	はるさめ		
8/7 (金)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						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			
	③	ひじきのいために						★キャベツ	はるさめ		

★マークはしよくえん、★マークはふじのみやさんのしよくえんをしようするよといです。

# 令和 2 年度 7・8 月学校給食献立予定表

B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	食番番号	こんだてめい	はたらき					ちようみりよう・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				
			たんぱくしつ	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				しつ
8/19 (水)	-	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。
	-	わかめごはん				★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		
8/20 (木)	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう						610 kcal 26.9 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。
	-	パン				★パン					
	③	さかなのこめこパンこやき	さかなのこめこパンこやき					オリーブオイル			
8/21 (金)	-	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。
	-	ごはん				★ごはん					
	③	マーボー豆腐	★ぶたにく ★とうふ みそ			にんにく しょうが たけのこ きくらげ 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 ジャンタン しょうゆ		
8/24 (月)	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう						621 kcal 29.1 g 14.4 g 2.8 g	旬のなすを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。
	-	ごはん				★ごはん					
	③	とりにくのてりやき	とりにく				さとう		しょうゆ みりん さけ		
8/25 (火)	-	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主菜になります。
	-	パン				★パン					
	①	はるさめとくだんごのスープ	にくだんご			にんじん	しいたけ たけのこ たまねぎ ほくさい ねぶかねぎ	はるさめ	こんごうけずりぶし しお さけ しょうゆ こしょう		
8/26 (水)	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう						613 kcal 29.3 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。
	-	むぎごはん				★むぎごはん					
	③	スタミナどん	★ぶたにく			にら きりピーマン あかピーマン	しょうが にんにく たまねぎ	でんぶん	こめあぶら		
8/27 (木)	-	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。
	-	ごはん				★ごはん					
	③	さけフライ	さけフライ					だいずあぶら			

※ 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。