

暑い夏でも食べやすいように、香辛料を使った料理や酸味のある料理、井料理などを取り入れました。

※ 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
1 (月)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						796 kcal 37.8 g 26.6 g 3.1 g 109.5 g	給食の主食は、みなさんの身長から計算して必要量を決めています。しっかり食べて元気に過ごしましょう。	
	-	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 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 しょう しょうゆ			
	-	ブルーベリージャム					ブルーベリージャム					
2 (火)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						691 kcal 27.4 g 18.6 g 2.4 g 108.3 g	富士宮の食材をたくさん使った給食です。厚焼玉子もあざぎり高原でとれた卵で作られています。	
	-	う宮～米(富士宮産コシヒカリ)					★ごはん					
	②	厚焼玉子		★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				
3 (水)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						757 kcal 36.9 g 22.0 g 3.2 g 111.3 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？	
	-	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	だいたあぶら しるワイン しお 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 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 エリンギ ★キャベツ	じゃがいも		こんごうけずり ブイオン しょうゆ しお しょう			
4 (木)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						801 kcal 29.2 g 23.8 g 2.2 g 123.6 g	富士宮市で行われる、ソフトボールの日米戦を応援したメニューです。ガンボライスの具は、カレーのようにごはんにかけて食べてみましょう。	
	-	ごはん					☆ごはん					
	①	ガンボライスの具	とりにく ウインナー			☆きピーマン トマト オクラ	にんにく セロリ たまねぎ	こむぎこ さとう	オリブオイル こめあぶら あかワイン ブイオン ウスターソース			しお しょう ケチャップ チリパウダー カレーこ あかワイン ブイオン ウスターソース
	③	チョップドサラダ			にんじん	えだまめ ★きゅうり コーン		サウザンアイランド ドレッシング	しお			
	②	オレンジ				オレンジ						
5 (金)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						708 kcal 24.4 g 13.4 g 3.5 g 125.1 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。	
	-	ずし飯(富士宮産コシヒカリ)						★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			
	①	七夕汁			にんじん オクラ	たけのこ えのきたけ	はるさめ		だしこんぶ かつおぶし みりん さけ しお しょうゆ			
-	七夕ゼリー					ゼリー						
8 (月)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						813 kcal 30.3 g 30.5 g 2.3 g 111.6 g	夏は暑さで食欲が落ちやすいので、香辛料を使ったつゆにしました。うずらたまごは、ゆっくりよくかんで食べましょう。	
	-	うどん						☆うどん				
	①	カレー南蛮つゆ	★ぶたにく あぶらあげ うずらたまご		にんじん ★こまつな	たまねぎ しいたけ ねぶかねぎ	さとう カレーパウダー でんぶ		だしこんぶ カレーこ こんごうけずり さけ しお しょうゆ みりん			
	②	かぼちゃの天ぷら			かぼちゃのて んぷら				だいたあぶら			
	③	冷凍みかん					れいとうみかん					
9 (火)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						702 kcal 34.4 g 17.7 g 2.7 g 103.6 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。	
	-	う宮～米(きぬむすめ)						★ごはん				
	①	なす入りマーボー豆腐	★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 さとう	こめあぶら こめあぶら	さけ テンメンジャン トウバンジャン しょうゆ ケイトン			
	③	中華和え			にんじん	☆もやし ★きゅうり	さとう	こめあぶら	しお しょうゆ す			
	-	小魚			こざかな							

食育パズル

ヒントを見て縦に言葉を入れましょう。  
太枠の中に言葉があらわれます。

①  い  ぶ  ②  ③  ゆ  ④  ⑤

- もちつきに使う道具、きねと〇〇。
- 英語で「キャロット」という野菜。
- おしりがかる虫。
- 海水浴に持っていきこう。
- ロケットに乗って地球の外へ。

※ 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			
10 (水)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう					706 kcal 26.3 g 19.9 g 3.0 g 111.8 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。	
	-	ごはん				☆ごはん					
	②	🍣 鯛のかば焼き 🍣	いわしでんぶつき				さとう でんぶん	だいずあぶら			さけ みりん しょうゆ
	③	キャベツのおかひ和え			しそ	★キャベツ ★きゅうり					しお
11 (木)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう					757 kcal 38.3 g 22.0 g 3.5 g 106.1 g	ポークビーンズは豚肉と豆を煮込んだアメリカの家庭料理です。	
	-	パン				☆パン					
	①	ポークビーンズ	☆ぶたにく だいず		にんじん	たまねぎ セロリ トマト グリンピース マッシュルーム	さとう	こめあぶら			しお こしょう ウスターソース ケチャップ あかワイン
12 (金)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう					718 kcal 34.7 g 17.4 g 2.9 g 111.9 g	暑い夏でもごはんが進むようスタミナ丼にしました。ごはんにかけて食べてみましょう。	
	-	麦ごはん				☆むぎごはん					
	②	スタミナ丼の具	☆ぶたにく みそ		☆あかピーマン ☆きピーマン	しょうが にんにく エリンギ りんご たまねぎ ☆もやし にら	さとう でんぶん	こめあぶら ごま			しお こしょう さけ しょうゆ トウバンジャン
16 (火)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう					722 kcal 27.8 g 19.3 g 3.1 g 115.3 g	今日のカレーには、夏野菜が4種類入っています。どれかわかりますか？	
	-	麦ごはん				☆むぎごはん					
	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
17 (水)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう					788 kcal 32.4 g 26.9 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
18 (木)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう					759 kcal 25.3 g 28.7 g 2.3 g 103.4 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。	
	-	ごはん				☆ごはん					
	②	🍱 鯛の童田揚げ 🍱	さばたつあげ					だいずあぶら			
19 (金)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう					715 kcal 29.6 g 20.5 g 2.8 g 108.6 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。	
	-	ごはん				☆ごはん					
	②	鶏肉のから揚げ(2個)	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

第3日曜日は「食卓の日」。  
家族で食卓を囲みましょう。



いよいよ夏本番です。暑い日が続くので熱中症に気をつけましょう。子どもは、体温調節機能や水分の代謝機能が未熟なため、脱水になりやすいといわれています。熱中症予防には、適切な水分補給を行うことが大切です。



夏休みの食生活のポイント

### 熱中症を予防する 水分補給のポイント

**何を飲む？**

普段は、水や麦茶で水分補給をしましょう。大量に汗をかいた時は、スポーツドリンクを利用しましょう。甘いジュースや炭酸飲料は避けましょう。

**いつ飲む？**

のどがかわいたと感じる前に、こまめに水分をとることが重要です。運動する時は、運動前、運動中、運動後も水分をしっかりとりましょう。

**飲む量は？**

運動をする30分前は、250～500mLの水分を摂取し、運動中は200～250mLを1時間に2～4回飲むことがおすすめです。

**朝食をとろう**

冷たいものとりすぎに気をつけよう

**早寝や早起きをしよう**

栄養バランスのよい食事をとろう