

※ 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	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	しょうが にんにく エリンギ りんご たまねぎ ☆もやし 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
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

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