

※ 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 ※

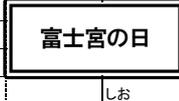
今月の旬の食材: あじ いわし きゅうり えだまめ ズッキーニ かぼちゃ とうがん とうもろこし

富士宮市立学校給食センター
TEL: 0544-59-2131



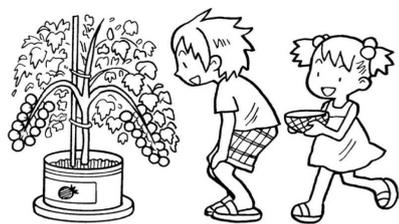
🍌 さかなの日は、ほねにきをつけて、よくかんでたべましょう 🍌

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 しょくえん	みなさんへの ひこと			
			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	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		
1 (金)	-	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(にん・きりぼしだいこん)	★ぶたにく			きりぼしだいこん しょうが にんにく		さとう でんぶん	ごま こめあぶら 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		565 kcal 24.1 g 13.9 g 2.2 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。ご飯がすすみますね。
4 (月)	-	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										
5 (火)	-	ぎゅうにゆう		★ぎゅうにゆう									
	-	うどん											
	①	カレーなんばんつゆ	★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 カレールー		だしこんぶ カレーこ さけ こんごうけずりぶし しお しょうゆ みりん		705 kcal 25.3 g 26.1 g 2.2 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。
6 (水)	-	ぎゅうにゆう		★ぎゅうにゆう									
	-	ごはん(きぬむすめ)						★ごはん					
	②	あじフライ	あじフライ							だいずあぶら			
7 (木)	-	ぎゅうにゆう		★ぎゅうにゆう									
	-	ずしめし											
	②	さけとたまごのそぼろ	さけ きんしたまご										
8 (金)	-	ぎゅうにゆう		★ぎゅうにゆう									
	-	パン											
	①	コーンシチュー	とりにく	★ぎゅうにゆう	にんじん	たまねぎ コーン		★パン		しお こうしょう ブイヨン しろワイン		618 kcal 30.2 g 21.8 g 2.6 g	コーンシチューは主菜になるように、具沢山にしました。



野菜や果物を 育ててみましょう

学校の畑などでいろいろな野菜を育てている人は多いかと思いますが、家でも挑戦してみましょう。特にミニトマトやなすなどはプランターなどで簡単に育てることができますので、育てておいしく味わう楽しさを体験してみましょう。



食育クロスワード

□に当てはまる文字を考えてみよう

1		A		4		B
			3	C	い	
	だ					5
						さ
2	し		く			D

タテのカギ

- たまねぎを切ると出てくるよ。
- 体を動かす授業。
- あさり、ほたて、さざえなどの総称。
- 8月31日は何の日？

ヨコのカギ

- 待ちに待った〇〇休み。
- 計画的に取り組んで、充実した夏休みしよう。
- めでたい時に食べる魚。
- つるは千年〇〇は万年。

出てくる言葉は、夏休みに気をつけてほしいことだよ



ABCDの文字を当てはめてみよう。どんな言葉が出てくるかな？

A □ B □ C □ D □ **ものとりすぎに注意**

