

※ 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 ※

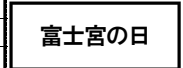
今月の旬の食材: あじ いわし きゅうり えだまめ ズッキーニ かぼちゃ とうがん とうもろこし

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 しじょうたんぱく質 しじょうたんぱく質	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				しじょう
1 (金)	-	ぎゅうにゆう		★ぎゅうにゆう						565 kcal 24.1 g 13.9 g 2.2 g	ビビンバは韓国の并料理です。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。
	-	むぎごはん					★むぎごはん				
	②	ビビンバ(にんじん・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	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		
4 (月)	-	ぎゅうにゆう		★ぎゅうにゆう						573 kcal 21.4 g 16.1 g 2.0 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。
	-	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						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。
	-	うどん							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		
6 (水)	-	ぎゅうにゆう		★ぎゅうにゆう						596 kcal 26.4 g 15.4 g 2.2 g	富士宮で収穫されたブランド米「きぬむすめ」です。ツヤと白さが自慢のおいしいお米です。ちがいを感みましょう。
	-	ごはん(きぬむすめ)							★ごはん		
	②	あじフライ	あじフライ						だいきあぶら		
7 (木)	-	ぎゅうにゆう		★ぎゅうにゆう						582 kcal 19.8 g 11.7 g 2.8 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。
	-	ずしめし							★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						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。
	-	パン							★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	じゃがいも ★こむぎこ	こめあぶら バター	しお こしょう ブイヨン しろワイン		



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

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**

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



※ 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 ※

今月は、暑い時期でも食べやすい献立になるよう、香辛料を使用した料理や酸味のある料理などを取り入れました。

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

Table with columns for Day of the Week, Menu, Ingredients, Allergens, and Notes. Includes special days like 'ふるさと給食の日' and '食育の日'.

Summer vacation is so important!! Please pay attention to nutritional balance. Text about summer heat and appetite, accompanied by a cartoon character.



答え 食育クロスワード

Word search puzzle grid with letters and numbers.

「㊦」「㊧」「㊨」「㊩」ものとりすぎに注意