



※ 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 ※

七夕の行事食を取り入れ、季節を感じられるようにしました。また、暑くても食欲が出るように食材や味付けを工夫しました。



今月の旬の食材: あじ いわし なす パプリカ えだまめ きゅうり かぼちゃ ピーマン ズッキーニ オクラ とうがん

富士宮市立学校給食センター
TEL: 0544-59-2131

おさかなの日は、ほねにきをつけて、よくかんでたべましょう

Table with columns for Day, Meal Number, Dish Name, and Nutritional Information (Energy, Protein, Fat, etc.). Includes special boxes for '七夕献立' (Tanabata Festival), 'ふるさと給食の日' (Hometown School Lunch Day), and '富士宮の日' (Fujinomiya Day).

7月7日は七夕

七夕は牽牛(彦星)と織女(織姫)の2人が年に一度だけ7月7日の夜、天の川を渡って会うことを許されたという中国の伝説が始まりといわれています。この日は願い事を書いた短冊などを笹竹に飾ったり、七夕の行事食であるそうめんを食べたりします。



★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ょくざいをしようするよていです。



※ 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 ※

七夕の行事食を取り入れ、季節を感じられるようにしました。また、暑くても食欲が出るように食材や味付けを工夫しました。

今月の旬の食材：あじ いわし なす パプリカ えだまめ きゅうり かぼちゃ ピーマン ズッキーニ オクラ とうがん

おさかなの日は、ほねにきをつけて、よくかんでたべましょう

富士宮市立学校給食センター
TEL: 0544-59-2131

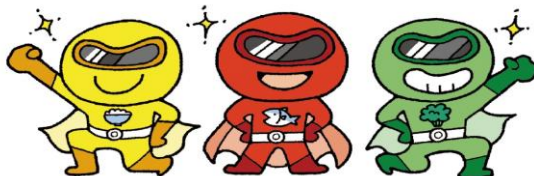


日曜日	食卓番号	こんだてめい	はたらき					ちょうみりょう・そのた	エネルギー たんぱく質 しじょう たんすいじょう	みなさんへの ひとこと	
			おもとに体をつくる もともになる食品		おもとに体の調子を整える もともになる食品		おもとにエネルギーの もともになる食品				
			たんぱく質	むぎ	カロテン	ビタミンC 食物せんい	たんすいじょう				しじょう
(金)	10	① ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							571 kcal 25.1 g 18.3 g 2.6 g 79.3 g 梅干しは、疲れをとったり、食欲がアップしたりする、夏にぴったりの食材です。
		② ごはん					ごはん				
		③ しろみざかなのうめかつおだれかけ	しろみざかな かつおぶし		★はねぎ	うめ	さとう でんぶん	だいちあぶら	さけ しょうゆ みりん		
		④ やさいのごまあえ			★にんじん	★キャベツ ☆もやし	さとう	ごま	しお しょうゆ		
		⑤ かきたまじる	とうふ ★たまご	わかめ	★こまつな	たまねぎ えのきたけ	でんぶん		こんごうけずりぶし だしこんぶ さけ しお しょうゆ		
(月)	13	① ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							609 kcal 26.2 g 22.4 g 2.5 g 82.2 g 人気メニューのカップ焼きです。作り方は富士宮市のクックパッド公式キッチンにも載せています。気になる人はチェックしてみましょう。
		② パン					☆パン				
		③ ポテトのチーズマヨネーズカップやき	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		
		④ フルーツミックス				みかんシロップづけ パイナップルシロップづけ ももシロップづけ	カットゼリー				
		⑤ とりにくとやさいのスープ	とりにく		★にんじん	たまねぎ セロリ ★キャベツ			こんごうけずりぶし しるワイン しお こしょう ブイオン しょうゆ		
(火)	14	① ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							548 kcal 21.7 g 14.5 g 1.5 g 87.7 g ゆで野菜は、塩もみしてあるので、ほんのり味がついていますが、物足りない人はソースをかけてみましょう。
		② ごはん					ごはん				
		③ あじフライ	あじフライ					だいちあぶら			
		④ ゆでやさい			★にんじん	★キャベツ			しお		
		⑤ いもだんごじる	とりにく		★にんじん ★はねぎ	★だいこん しいたけ ごぼう	じゃがいもだんご		さけ みりん だしこんぶ しお こんごうけずりぶし しょうゆ		
(水)	15	① ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							570 kcal 30.2 g 17.6 g 2.5 g 76.8 g 香味野菜のしょうがやにんにく、にらや、辛味のあるトウモロコシには食欲をアップする効果があります。つるつとしたどごしのもずくも一緒に味わってみましょう。
		② むぎごはん					むぎごはん				
		③ スタミナどんのぐ	☆ぶたにく みそ		☆あかピーマン ☆きピーマン にら	しょうが にんにく エリンギ りんご たまねぎ ☆もやし	さとう でんぶん	あぶら ごま	しお こしょう さけ しょうゆ トウモロコシ		
		④ とうふともずくのスープ	☆とうふ	もずく	★にんじん ☆チンゲンサイ				こんごうけずりぶし しょうゆ さけ たらし しょうゆ		
		⑤ ごさかなアーモンド		ごさかな アーモンド							
(木)	16	① ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							560 kcal 28.8 g 18.3 g 2.5 g 75.7 g トマトには昆布と同じうまみ成分「グルタミン酸」が含まれているので、汁物にうまみを足してくれます。
		② パン					☆パン				
		③ とりにくのおちやフライ	とりにく		★おちやは	にんにく	こむぎこ パンこ でんぶん	だいちあぶら	しるワイン しお こしょう		
		④ ベーコンとたまごのソテー	ベーコン		パセリ	たまねぎ コーン	ミックスビーンズ	あぶら	しお こしょう		
		⑤ トマトいりやさいスープ			★にんじん ★こまつな トマト	たまねぎ エリンギ ★キャベツ			こんごうけずりぶし ブイオン しょうゆ しお こしょう		
(金)	17	① ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							542 kcal 24.8 g 16.9 g 1.6 g 78.9 g みそは、魚のくさを消してくれる効果があるため、魚が苦手な人でも食べやすくなります。
		② ごはん					ごはん				
		③ さばのみそに	さばのみそに								
		④ もやしのしそあじひじきあえ		しそあじひじき	★こまつな	☆もやし			しお		
		⑤ とりにくいりこんさいじる	とりにく		★にんじん ★はねぎ	こんにやく ごぼう だいこん しょうが	じゃがいも	あぶら	こんごうけずりぶし しお さけ みりん しょうゆ		
(火)	21	① ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							602 kcal 23.6 g 15.5 g 2.3 g 96.8 g 夏が旬の野菜をたっぷり使ったカレーです。どれが夏野菜か、探してみましょう。
		② むぎごはん					むぎごはん				
		③ なつやさいカレー	☆ぶたにく	スキムミルク	★にんじん あおピーマン 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	あぶら	しお こしょう あかワイン チャツネ ちゅうりょうソース		
		④ かいそうサラダ		わかめ		★きゅうり	コーン		あおじそドレッシング しお		
		⑤ トマトいりやさいスープ			★にんじん ★こまつな トマト	たまねぎ セロリ グリーンピース マッシュルーム	さとう		しお こしょう ウスターソース トマトケチャップ あかワイン		
(水)	22	① ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							567 kcal 29.2 g 23.1 g 2.2 g 67.0 g ポークビーンズは、豚肉と大豆をケチャップ味で煮たものです。豚肉や大豆にはおもとに体をつくるもとになる栄養がたっぷり含まれています。
		② パン					☆パン				
		③ ポークビーンズ	☆ぶたにく だいず		★にんじん トマト	たまねぎ セロリ グリーンピース マッシュルーム	さとう	あぶら	しお こしょう ウスターソース トマトケチャップ あかワイン		
		④ コールスローサラダ			★キャベツ コーン				コールスロー ドレッシング しお		
		⑤ チョコクリーム							チョコクリーム		

しっかりと食べて夏ばて予防!

夏は、そうめんなどのめんだけを食べる機会が、多くなっていますか？ 暑い時こそ、栄養バランスよく食べることが大切です。

めん類には、卵やハム、野菜などでたんぱく質やビタミンなどを補うようにしましょう。



★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ょくざいをしようするよといです。