

※ 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 ミノトマト 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

🍁 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 し つ し つ し ょ く え ん た ん ず い か ぶ つ	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 もとなる食品		
			たんぱくしつ	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 (月)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					669 kcal 25.1g 18.2g 2.3g 81.5g	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。		
	-	ごはん				☆ごはん						
	②	とりにくのからあげ(2こ)	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	
	③	やさいのしおこんぶあえ		しおこんぶ	★こまつな	★キャベツ					ごま	しお
	①	だいこんとあつあげのみそしる	あつあげ みそ	わかめ	★はねぎ	だいこん えのきたけ						いりこ
2 (火)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					655 kcal 25.3g 21.1g 1.9g 97.0g	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	ガンボライスのぐ	とりにく ワインナー		☆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	オリーブオイル こめあぶら バター			しお こしょう ケチャップ チリパウダー カレーこ めあぶら ワイン ウスターソース	しお
	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
3 (水)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					548 kcal 23.2g 16.5g 2.0g 81.4g	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。		
	-	うみゃ〜こめ(ふじのみやさんコンヒカリ)					☆ごはん					
	②	あつやきたまご	★あつやきたまご									
	③	そくせきづけ				★キャベツ ★きゅうり たくあん					しお	
	①	みやじる	★ぶたにく ★どうふ みそ		にんじん ★はねぎ	だいこん こんにゃく	じゃがいも					いりこ
4 (木)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					575 kcal 29.3g 18.2g 2.4g 79.9g	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のかわかりますか？		
	-	パン					☆パン					
	②	とりにくのバジルフライ	とりにく			バジル	にんにく	こむぎこ パンこ			だいずあぶら	しろワイン しお こしょう
	③	ベーコンとまめのソテー	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 こしょう
	①	じゃがいもいりやさいスープ			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					こんごうけずりぶし ブイヨン しょうゆ しお こしょう
5 (金)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					563 kcal 29.6g 15.8g 2.4g 77.7g	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しょう。		
	-	うみゃ〜こめ(きぬむすめ)					☆ごはん					
	①	なすいりマーボーどうふ	★ぶたにく ★どうふ みそ			★なす たけのこ しょうが にんにく ねぶかねぎ	でんぶん さとう	こめあぶら ごまあぶら			さけ テンメンジャン トウバンジャン しょうゆ ケイトンタン	しお
	③	ちゅうかあえ			にんじん	★もやし ★きゅうり	さとう	ごまあぶら			しお しょうゆ す	
	-	こざかな		こざかな								
8 (月)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					571 kcal 20.6g 12.5g 2.9g 96.9g	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。		
	-	すしめし(ふじのみやさんコンヒカリ)					★すしめし					
	②	さけとたまごのそぼろ	さけ きんしたまご			えだまめ						
	③	こまつなともやしのあえもの			★こまつな	★もやし	さとう				しお しょうゆ	
	①	たなばたじる			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	
9 (火)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					665 kcal 25.3g 26.2g 2.0g 88.0g	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 カレーウ でんぶん				だしこんぶ カレーこ こんごうけずりぶし さけ しお しょうゆ みりん	
	②	かぼちゃのてんぷら			かぼちゃのてんぷら						だいずあぶら	
	③	れいとうみかん										れいとうみかん

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 ② ④

い ぶ ③ ⑤

い

ゆ

- ① もちつきに使う道具、きねと〇〇。
- ② 英語で「キャロット」という野菜。
- ③ おしりが光る虫。
- ④ 海水浴に持っていこう。
- ⑤ 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

🍓 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				ちようみりよう・そた	エネルギーたんぱく質しつしよくえんたんすいかぶつ	みなさんへのひとこと		
			おもに体をつくるものになる食品		おもに体の調子を整えるものになる食品					おもにエネルギーのものになる食品	
			たんぱくしつ	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
10 (水)	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう					572 kcal 29.1 g 15.6 g 2.2 g 83.3 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。	
	-	むぎごはん				★むぎごはん					
	②	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	しょうが にんにく エリンギ りんご たまねぎ ★もやし には	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
11 (木)	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう					558 kcal 22.1 g 17.4 g 2.5 g 84.4 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	いわしのかばやき	いわしでんぶんつき				さとう でんぶん	だいずあぶら			さけ みりん しょうゆ
12 (金)	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう					573 kcal 30.7 g 18.5 g 2.7 g 75.6 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
16 (火)	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう					595 kcal 20.6 g 24.2 g 1.9 g 76.7 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	さばのたつたあげ	さばたつたあげ					だいずあぶら			
17 (水)	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう					606 kcal 23.8 g 17.3 g 2.7 g 93.6 g	今日のカレーには、夏野菜が4種類入っています。どれか分かりますか？	
	-	むぎごはん				★むぎごはん					
	①	なつやさいカレー	★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 カレールウ	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
18 (木)	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう					607 kcal 26.2 g 22.4 g 2.4 g 80.6 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
19 (金)	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう					560 kcal 29.4 g 16.4 g 2.8 g 76.9 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	あじのしおやき	あじのしおやき								

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

朝食をとろう	早寝や早起きをしよう
冷たいものとりすぎに気をつけよう	栄養バランスのよい食事をとろう

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。

★マークははずおかけんないさん、★マークはふじのみやさんのしよくざいをしようするよていです。