

※ 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				ちょうみりょう・そた	エネルギーたんぱく質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					
			たんぱく質	むぎしつ	カロテン	ビタミンC食物せんい				たんすいかぶつ
10 (水)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					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	☆ふたにく 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		
11 (木)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					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	☆ふたにく 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 たら	さとう でんぶん	こめあぶら ごま		
12 (金)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					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	いわしのかば焼き	いわしでんぶんつき					さとう でんぶん		
16 (火)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					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	ポテのチーズマヨネーズカップやき	まぐるあぶらづけ	チーズ	パセリ	たまねぎ コーン	じゃがいも	マヨネーズ		
17 (水)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					595 kcal 20.8 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							
18 (木)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					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	☆ふたにく	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		
19 (金)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					565 kcal 29.2 g 21.3 g 2.1 g 71.3 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。
	-	パン					☆パン			
	①	コーンシチュー	とりにく	★ぎゅうにゅう	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 パター		

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、運動後に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

★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よくぎいをしようするよていです。