

※ 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					ちょうみりよう・そた	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 もとになる食品		おもに体の調子を整える もとになる食品		おもにエネルギーの もとになる食品					
			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				しじょう	
1 (金)	-	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 うすらたまご		にんじん ★こまつな	たまねぎ ☆しいたけ ねぶかねぎ		さとう カレールウ		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		
	②	かぼちゃのてんぷら			かぼちゃの てんぷら				だいたずあぶら			
③	れいとうりんご					アップルシャーベット						
4 (月)	-	ぎゅうにゆう		★ぎゅうにゆう							565 kcal 24.1 g 13.9 g 2.2 g	ピビンパ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	ピビンパ(にく・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		
	③	ナムル			★こまつな にんじん	☆もやし			ごま こめあぶら	しお しょうゆ		
①	わかめスープ	★とうふ	わかめ		たまねぎ ねぶかねぎ				さけ こんごうけずりぶし がらスープ しょうゆ しお こしょう			
5 (火)	-	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									
	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 ★とうふ 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			
-	ふりかけ								ふりかけ			
6 (水)	-	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 こんごう しょうゆ		
	③	キャベツとハムのソテー	ハム		あかピーマン	キャベツ えだまめ			こめあぶら	しお こんごう しょうゆ		
7 (木)	-	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。七ツやと白さが自慢のおいしいお米です。ちがいを感ぜましょう。
	-	ごはん(きぬむすめ)					★ごはん					
	②	★あじフライ	あじフライ							だいたずあぶら		
	③	しおみキャベツ				★キャベツ				しお		
①	さつまじる	とりにく みそ		にんじん ★はねぎ	こんにゃく ごぼう だいこん しょうが		じゃがいも	こめあぶら	こんごうけずりぶし しお さけ			
-	ちゅうのうソース								ちゅうのうソース			
8 (金)	-	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。
	-	すしめし					★すしめし					
	②	さけとたまごのそぼろ	さけ きんしたまご									
	③	こまつなともやしのあえもの			★こまつな オクラ	★もやし たけのこ えのきたけ		さとう		しお しょうゆ		
①	たなばたじる			にんじん オクラ			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			
-	たなばたゼリー						ゼリー					

富士宮の日

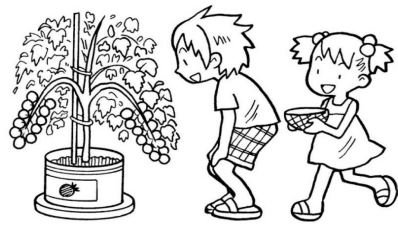


七夕献立



野菜や果物を 育ててみましょう

学校の畑などでいる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
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**

夕テのカギ

- 1 たまねぎを切ると出てくるよ。
- 3 体を動かす授業。
- 4 あさり、ほたて、さざえなどの総称。
- 5 8月31日は何の日?

ヨコのカギ

- 1 待ちに待った〇〇休み。
- 2 計画的に取り組んで、充実した夏休みしよう。
- 3 めでたい時に食べる魚。
- 4 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



令和 4 年度 7 月分学校給食献立予定表

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。

Bコース

※ 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 しつ しよくえん	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
11 (月)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						613 kcal 25.7 g 23.2 g 2.4 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		
	③	フルーツミックス					フルーツミックス	カットゼリー			
12 (火)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						577 kcal 24.4 g 20.0 g 2.1 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		
	③	ひじきのもの	さつまあげ	ひじき	にんじん さやいんげん	こんにやく	さとう	こめあぶら	しょうゆ		
13 (水)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						614 kcal 23.3 g 17.1 g 2.7 g	今日のカレーには、夏野菜が3種類入っています。どれか分かりますか？
	-	ごはん					☆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 ★ズッキーニ トマト	たまねぎ しょうが にんにく ★なす	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		
	③	かいそうサラダ		わかめ		★きゅうり コーン			ノンオイルあおじそドレッシング しお		
14 (木)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						587 kcal 28.9 g 16.5 g 2.6 g	カレー粉などの香辛料には、食欲を増す効果があります。暑い夏は上手に利用したいですね。
	-	パン					☆パン				
	②	チキンのカレーやき	とりにく			にんにく			しろワイン しお こしょう しょうゆ カレーこ ケチャップ		
	③	コーンポテト	ベーコン		パセリ	コーン	じゃがいも	こめあぶら	しお こしょう		
15 (金)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						623 kcal 25.7 g 23.2 g 2.4 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、ご飯にあいますね。
	-	ごはん(きぬむすめ)					☆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		
	③	かおりあえ		わかめ		★キャベツ ★きゅうり しそ			しお		
19 (火)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						622 kcal 23.6 g 20.1 g 2.4 g	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すよ。
	-	むぎごはん					☆むぎごはん				
	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 しょうゆ		
	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		
20 (水)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						614 kcal 24.5 g 17.9 g 2.0 g	夏バテ予防のために、ご飯がすすむおかずになりました。
	-	ごはん					☆ごはん				
	②	とりにくのからあげ	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	キャベツのしおこんぶあえ		しおこんぶ	★こまつな	★キャベツ		ごま	しお		
21 (木)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						633 kcal 24.6 g 20.2 g 2.4 g	ポークビーンズをアレンジして、チリパウダーを入れて仕上げました。
	-	ごはん					☆ごはん				
	②	ハンバーグてりやきソース	ハンバーグ				さとう でんぶん		しょうゆ みりん さけ		
	③	ごぼうのソテー	ベーコン		にんじん	ごぼう にんにく コーン		オリーブオイル	しお こしょう しょうゆ		
①	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		かつおぶし だしこんぶ しお さけ しょうゆ			

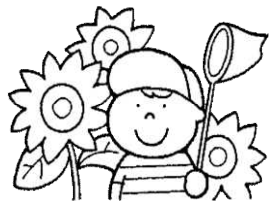
第三日曜日は「食卓の日」
家族で食卓を囲みましょう。

ふるさと給食の日

毎月19日は
食育の日

夏休みこそ重要!!
大切にしてほしい 栄養バランス

蒸し暑くて「夏ばて」を起こすと食欲がなくなり、偏った食事になってしまうことがあります。夏を元気に過ごすためにも、香辛料やかんきつ類などを取り入れて食欲増進を図り、栄養バランスのよい食事を心がけましょう。



【答え】食育クロスワード

な	つ	か	め
み	た	い	
だ	い	や	さ
し	ゆ	く	だ
			い

①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺

★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いです。