

※ 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

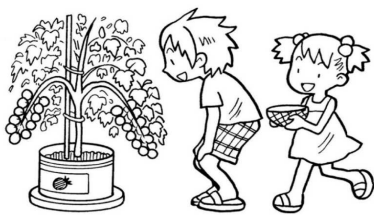


魚の日は、骨に氣をつけて、よくかんで食べましょう

日曜日	食番号	こんだてめい	はたらき				調味料・その他	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	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	無機質	カロテン	ビタミンC 食物繊維				炭水化物	脂質
(金)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう					<div style="border: 2px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">富士宮の日</div> 富士宮の食材をたくさん使った給食です。厚焼き玉子もあさぎり高原でとれた卵で作られています。		
	-	ご飯(う宮米)				★ごはん		694 kcal 26.3 g 18.6 g 2.8 g			
	②	厚焼き玉子	★あつやきたまご								
	③	即席漬け			★キャベツ ★きゅうり たくあん		しお				
	①	宮汁	☆ぶたにく ★とうふ みそ		にんじん ★はねぎ		じゃがいも	いりこ			
-	ふりかけ						ふりかけ				
(月)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう					858 kcal 30.3 g 30.3 g 2.6 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	カレー南蛮つゆ	☆ぶたにく あぶらあげ うずらたまご		にんじん ★ごまつな	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			
	②	南瓜の天ぷら			かぼちゃの てんぷら			だいいずあぶら			
	③	冷凍りんご				アップルシャーベット					
(火)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう					672 kcal 28.6 g 15.3 g 2.8 g ピ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。		
	-	麦ご飯				☆むぎごはん					
	②	ピビンバ(肉・切干大根)	☆ぶたにく			きりぼしだいこん しょうが にんにく	さとう でんぶん	ごま めあぶら 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			★ごまつな にんじん	☆もやし		ごま まあぶら		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 がらすーぷ しょうゆ しお こしょう			
(水)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう					683 kcal 22.8 g 12.5 g 3.4 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。		
	-	寿司飯				☆ずしめし					
	②	鮭と卵のそぼろ	さけ きんしたまご								
	③	小松菜ともやしの和え物			★ごまつな	☆もやし	さとう	しお しょうゆ			
	①	七夕汁			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			
-	七夕ゼリー					ゼリー					
(木)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう					805 kcal 37.6 g 26.2 g 3.6 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 バター		しお こしょう ブイオン しるワイン	
	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 こしょう しょうゆ	
	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							
(金)	-	ご飯(きぬ娘)				★ごはん			711 kcal 31.5 g 17.0 g 2.6 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。ちがいを感ぜましょう。		
	②	あじフライ	あじフライ					だいいずあぶら			
	③	塩もみキャベツ				★キャベツ		しお			
	①	さつま汁	とりにく みそ		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	こんごうけずりぶし しお さけ			
	-	中濃ソース						ちゅうのうソース			

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

- 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、充実した夏休みにしよう。
- 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



※ 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



魚の日は、骨に氣をつけて、よくかんで食べましょう

日曜日	食券番号	こんだてめい	はたらき						調味料・その他	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	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	無機質	カロテン	ビタミンC 食物繊維	炭水化物	脂質					
11 (月)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう								728 kcal 27.2 g 19.1 g 3.1 g	今日のカレーには、夏野菜が3種類入っています。どれかわかりますか？
	-	ご飯					☆ごはん						
	①	夏野菜カレー	☆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 カレールー	こめあぶら	しお こしょう あかワイン チャップス ちゅうのうす				
	③	海藻サラダ		わかめ		★きゅうり コーン			ノンオイルあおじおドレッシング しお				
12 (火)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう								800 kcal 32.0 g 27.8 g 3.4 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焼き	☆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	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						
13 (水)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう								686 kcal 28.2 g 22.7 g 2.5 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。
	-	ご飯					☆ごはん						
	②	魚の竜田揚げ	さばたつたあげ						だいたあぶら				
	③	ひじきの煮物	さつまあげ	ひじき	にんじん さやいんげん	こんにゃく	さとう	こめあぶら	しょうゆ				
14 (木)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう								707 kcal 31.7 g 16.6 g 2.3 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。
	-	麦ご飯					☆むぎごはん						
	①	茄子入りマーボー豆腐	☆ぶたにく ☆とうふ 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 チンタン しょうゆ			
	③	中華和え			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				
15 (金)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう								737 kcal 36.1 g 19.7 g 3.6 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	チキンのカレー焼き	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 ケチャップ				
	③	コーンポテ	ベーコン			コーン	じゃがいも	こめあぶら	しお こしょう				
19 (火)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう								740 kcal 27.4 g 22.8 g 2.8 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。
	-	ご飯(きぬ娘)					☆ごはん						
	②	魚のかば焼き	いわしでんぶんつき					さとう でんぶん	だいたあぶら	さけ みりん しょうゆ			
	③	かおり和え				★キャベツ ★きゅうり しそ だいこん えのきたけ			しお				
20 (水)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう								776 kcal 36.4 g 24.0 g 3.4 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。
	-	パン					☆パン						
	①	チリビーンズ	☆ぶたにく ベーコン だいた		にんじん トマト	たまねぎ にんにく グリーンピース	☆こむぎ さとう	こめあぶら バター	しお こしょう ブイヨン あかワイン ケチャップ チリパウダー				
	③	フレンチサラダ				★キャベツ ★きゅうり コーン		フレンチ ドレッシング	しお				
21 (木)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう								730 kcal 28.2 g 20.0 g 2.3 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。
	-	ご飯					☆ごはん						
	②	鶏肉のから揚げ	とりにく			しょうが にんにく		でんぶん	だいたあぶら	しょうゆ さけ			
	③	きやべつの塩昆布和え		しおこんぶ	★こまつな	★キャベツ			ごま	しお			
21 (木)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう								730 kcal 28.2 g 20.0 g 2.3 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。
	-	ご飯					☆ごはん						
	②	鶏肉のから揚げ	とりにく			しょうが にんにく		でんぶん	だいたあぶら	しょうゆ さけ			
	③	きやべつの塩昆布和え		しおこんぶ	★こまつな	★キャベツ			ごま	しお			
21 (木)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう								730 kcal 28.2 g 20.0 g 2.3 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。
	-	ご飯					☆ごはん						
	②	鶏肉のから揚げ	とりにく			しょうが にんにく		でんぶん	だいたあぶら	しょうゆ さけ			
	③	きやべつの塩昆布和え		しおこんぶ	★こまつな	★キャベツ			ごま	しお			
21 (木)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう								730 kcal 28.2 g 20.0 g 2.3 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。
	-	ご飯					☆ごはん						
	②	鶏肉のから揚げ	とりにく			しょうが にんにく		でんぶん	だいたあぶら	しょうゆ さけ			
	③	きやべつの塩昆布和え		しおこんぶ	★こまつな	★キャベツ			ごま	しお			
21 (木)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう								730 kcal 28.2 g 20.0 g 2.3 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。
	-	ご飯					☆ごはん						
	②	鶏肉のから揚げ	とりにく			しょうが にんにく		でんぶん	だいたあぶら	しょうゆ さけ			
	③	きやべつの塩昆布和え		しおこんぶ	★こまつな	★キャベツ			ごま	しお			
21 (木)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう								730 kcal 28.2 g 20.0 g 2.3 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。
	-	ご飯					☆ごはん						
	②	鶏肉のから揚げ	とりにく			しょうが にんにく		でんぶん	だいたあぶら	しょうゆ さけ			
	③	きやべつの塩昆布和え		しおこんぶ	★こまつな	★キャベツ			ごま	しお			
21 (木)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう								730 kcal 28.2 g 20.0 g 2.3 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。
	-	ご飯					☆ごはん						
	②	鶏肉のから揚げ	とりにく			しょうが にんにく		でんぶん	だいたあぶら	しょうゆ さけ			
	③	きやべつの塩昆布和え		しおこんぶ	★こまつな	★キャベツ			ごま	しお			
21 (木)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう								730 kcal 28.2 g 20.0 g 2.3 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。
	-	ご飯					☆ごはん						
	②	鶏肉のから揚げ	とりにく			しょうが にんにく		でんぶん	だいたあぶら	しょうゆ さけ			
	③	きやべつの塩昆布和え		しおこんぶ	★こまつな	★キャベツ			ごま	しお			

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	
し	ゆ	く	だ
			い

□○△◇のものとりすぎに注意