

※ 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 スズキニ 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

ひさかなの日は、ほねにきをつけて、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					ち ょう み り よ う ・ そ た	エ ネ ル ギ ー たん ぱ く し つ し ょう 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		おもにエネルギーの 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	たんずいかぶつ				しつ
1 (月)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						569 kcal 25.1 g 18.2 g 2.3 g 81.5 g	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	だいたずあぶら	しょうゆ さけ		
	③	やさしいのおこんぶあえ		しおこんぶ	★こまつな	★キャベツ		ごま	しお		
2 (火)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						655 kcal 25.3 g 21.1 g 1.9 g 97.0 g	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 ウィンナー		☆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 あかワイン フイヨン ワスターソース		
	③	チョップサラダ			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		
3 (水)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						548 kcal 23.2 g 16.5 g 2.0 g 81.4 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。
	-	うみや〜こめ(ふじのみやさんコシヒカリ)					☆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		
4 (木)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						575 kcal 29.3 g 18.2 g 2.4 g 79.9 g	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か分かりますか？
	-	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	だいたずあぶら	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		
5 (金)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						563 kcal 29.6 g 15.8 g 2.4 g 77.7 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しょう。
	-	うみや〜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		
	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		
8 (月)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						571 kcal 20.6 g 12.5 g 2.9 g 96.9 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(ふじのみやさんコシヒカリ)					★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		
9 (火)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						665 kcal 25.3 g 26.2 g 2.0 g 88.0 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おを、うずらたまごは、ゆつ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	★きゅうり	にんじん ★こまつな	たまねぎ しいたけ ねぶかねぎ	さとう カレーパウ 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				だいたずあぶら		

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		③		ゆ
	ぶ				

- もちつきに使う道具、きねと〇〇。
- 英語で「キャロット」という野菜。
- おしりが光る虫。
- 海水浴に持っていきょう。
- ロケットに乗って地球の外へ。

★マークはしほおかけないさん、★マークはふじのみやさんのしよ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 ※

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

ひさかなの日は、ほねにきをつけて、よくかんで食べましょう

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 たんぱくし しつ しよくえん 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		おもにエネルギーの 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	たんずいかぶつ				しつ	
10 (水)	-	ぎゅうにゆう		★ぎゅうにゆう							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 にら	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			
①	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 さけ がらスープ しお しょうゆ			
11 (木)	-	ぎゅうにゆう		★ぎゅうにゆう							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	だいたずあぶら	さけ みりん しょうゆ		
	③	キャベツのかおりあえ			しそ	★キャベツ ★きゅうり				しお		
①	じゃがいものみそしる	あぶらあげ みそ		★はねぎ	たまねぎ えのきたけ	じゃがいも			いりこ			
12 (金)	-	ぎゅうにゆう		★ぎゅうにゆう							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 だいたず		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			
③	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			
16 (火)	-	ぎゅうにゆう		★ぎゅうにゆう							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						だいたずあぶら			
	③	ひじきのもの	さつまあげ	ひじき	さやいんげん にんじん	こんにやく	さとう	こめあぶら	しょうゆ			
①	とうがんのみそしる	あぶらあげ みそ		★はねぎ	★とうがん えのきたけ				いりこ			
17 (水)	-	ぎゅうにゆう		★ぎゅうにゆう							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			
③	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			
18 (木)	-	ぎゅうにゆう		★ぎゅうにゆう							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	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					
①	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 しお こしょう ブイオン しょうゆ しるワイン			
19 (金)	-	ぎゅうにゆう		★ぎゅうにゆう							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、元氣 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									
	③	こまつなごまあえ			★こまつな にんじん	★もやし	さとう	ねりごま すりごま	しお しょうゆ			
①	さつまじる	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	こめあぶら	こんごうけずりぶし しお さけ				

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

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。大量に汗をかけた時は、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回飲むことがすすめられています。

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ざいをしようするよていです。