

※ 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

おさかなの日は、ほねにきをつけて、よくかんで食べましょう

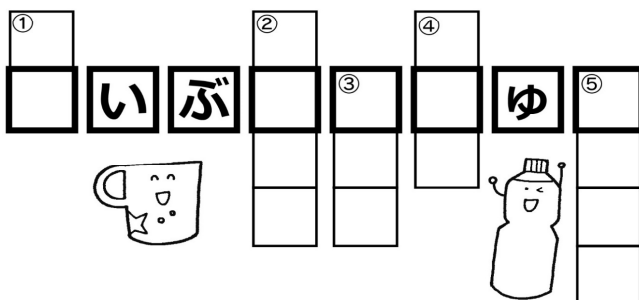
富士宮市立学校給食センター
TEL: 0544-59-2131



日 曜 日	食 卓 番 号	こんだてめい	は た ら き						ちやうみりやう・そのた	エネルギー たんぱくし しつ しょくえん 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	ししつ				
1 (月)	-	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	給食の主食は、みなさんの身長から計算して必要量を決定しています。しっかり食べて元気に過ごしましょう。
	-	ごはん					☆ごはん					
	②	あじのしおやき	あじのしおやき									
	③	こなつなのごまあえ			★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		
	④	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		
2 (火)	-	ぎゅうにゆう		★ぎゅうにゆう							575 kcal 29.3 g 18.2 g 2.4 g 79.9 g	豆は、食用だけでなく70～80種類もあると言われていています。今日のソテーでは、何種類使われているかわかりますか？
	-	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		
	④	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		
3 (水)	-	ぎゅうにゆう		★ぎゅうにゆう							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 ワインナー		☆きピーマン ミニトマト 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 ブイヨン ウスターソース		
	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						
-	ぎゅうにゆう		★ぎゅうにゆう									
4 (木)	-	うみゃ～こめ(ふじのみやさんコシヒカリ)					★ごはん				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。厚焼き玉子もあさぎり高原でとれた卵で作られています。
	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 こんにやく	じゃがいも		いりこ				
	-	ふりかけ							ふりかけ			
5 (金)	-	ぎゅうにゆう		★ぎゅうにゆう							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ました。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		にんじん ★こまつな	たまねぎ しいたけ ねぶかねぎ	さとう カレーパウダー でんぶ	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						
-	ぎゅうにゆう		★ぎゅうにゆう									
8 (月)	-	うみゃ～こめ(きぬむすめ)					★ごはん				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。季節を感じてください。
	①	なすいりマーボー豆腐	★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 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				
	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								
	-	ぎゅうにゆう		★ぎゅうにゆう								
9 (火)	-	すしめし(ふじのみやさんコシヒカリ)					★すしめし				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。
	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 ぶりん さけ しお しょうゆ			
	-	たなばたゼリー					ゼリー					

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 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、よくかんで食べましょう🍴

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 しつ しょくえん 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)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							
	-	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	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。
	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		
11 (木)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							
	-	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 にら	さとう でんぶ	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	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。
	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		
12 (金)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							
	-	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	だいずあぶら	さけ みりん しょうゆ	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。
	③	キャベツのかおりあえ			しそ	★キャベツ ★きゅうり			しお		
16 (火)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							
	-	パン					☆パン				
	②	ポテ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	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。
	③	フルーツミックス				フルーツミックス	カットゼリー				
17 (水)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							
	-	ごはん					☆ごはん				
	②	さばのたたき	さばたたき					だいずあぶら		595 kcal 20.8 g 24.2 g 1.9 g 76.7 g	冬瓜は今は旬の夏野菜です。水分が多く、体の熱をとって冷やす効果があります。
	③	ひじきのものに	さつまあげ	ひじき	さやいんげん にんじん	こんにゃく	さとう	こめあぶら	しょうゆ		
18 (木)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							
	-	むぎごはん					☆むぎごはん				
	①	なつやすみカレー	☆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	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？
	③	かいそうサラダ	第3日曜日は「食卓の日」。 家族で食卓を囲みましょう。		わかめ	★きゅうり コーン			あおじそドレッシング しお		
19 (金)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							
	-	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	こめあぶら バター	しお こしょう パイオン しろワイン	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ます。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。
	③	キャベツとウインナーのソテー	ウインナー		☆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		
	-	ブルーベリージャム					ブルーベリージャム				

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回飲むことがおすすめです。