

※ 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、よくかんでたべましょう

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						エネルギーたんぱく質 たんぱく質たんぱく質たんぱく質	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				
			たんぱく質	むきつ	カロテン	ビタミンC 食物せんい	たんぱく質	しつ			
1 (月)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						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	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		
2 (火)	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	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わかりますか？
	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							
	-	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 しょうゆ		
3 (水)	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 しょうゆ	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。
	①	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 パイオン しょうゆ しお しょうゆ		
	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							
	-	ごはん					★ごはん				
4 (木)	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 しょうゆ ケチャップ チリパウダー カレーこ あかワイン パイオン ウスターソース	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。厚焼玉子もあざぎり高原でとれた卵で作られています。
	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					
	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							
5 (金)	-	うみゃ〜こめ(ふじのみやさんコンヒカリ)						★ごはん		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。
	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		
6 (土)	-	ふりかけ							ふりかけ	665 kcal 25.3 g 26.2 g 2.0 g 88.0 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。
	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							
	-	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 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		
7 (日)	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	563 kcal 29.6 g 15.8 g 2.4 g 77.7 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。
	③	れいとうみかん				れいとうみかん					
	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							
	-	うみゃ〜こめ(きぬむすめ)					★ごはん				
8 (月)	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	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。
	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							
	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							
9 (火)	-	ずしめし(ふじのみやさんコンヒカリ)					★ずしめし			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			しお しょうゆ		
	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 かつおぶし みりん さけ しお しょうゆ		
10 (水)	-	たなばたゼリー					ゼリー				

※ 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、よくかんでたべましょう🍴

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質しつしょえんたんぱく質	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	たんすいかがつ	しつ				
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	☆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			
	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							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	☆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			
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	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							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					
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	冬瓜は今の旬の夏野菜です。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	さばのたたき	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	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							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			
	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			
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 バター	しお こしょう プイオン しろうワイン			
	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			
19 (金)	-	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。