

※ 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 ※

富士宮市立学校給食センター
TEL: 0544-59-2131



給食配膳例、食缶番号を必ず確認してから配膳しましょう。

日曜日	食缶番号	こんだてめい	はたらき						エネルギーたんぱく質しよくえん	みなさんへのひとこと	
			おもに体をつくるものになる食品		おもに体の調子を整えるものになる食品		おもにエネルギーのものになる食品				
			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	ししつ			
1 (木)	-	ぎゅうにゆう ごはん	骨に注意しましょう。	★ぎゅうにゆう	旬の食材 冬瓜	☆ごはん				560 kcal 22.4 g 19.5 g 2.0 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。
	②	さばのたつたあげ	さばのたつたあげ				だいたあぶら				
	③	ひじきのにもも	さつまあげ	ひじき	さやいんげん	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		
2 (金)	-	ぎゅうにゆう むぎごはん	旬の食材 ピーマン・なす・ズッキーニ	★ぎゅうにゆう		☆むぎごはん				599 kcal 23.1 g 17.4 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？
	①	なつやさいかレー	☆ぶたにく	だっしふんにゆう	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		旬の食材 きゅうり	パンオイルあおじそドレッシング しお		
5 (月)	-	ぎゅうにゆう パン		★ぎゅうにゆう		☆パン				613 kcal 25.7 g 16.7 g 2.5 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。
	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 パイオン しょうゆ しろワイン		
6 (火)	-	ぎゅうにゆう ごはん(きぬむすめ)	骨に注意しましょう。	★ぎゅうにゆう		☆ごはん				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」を取り入れました。ツヤと白さが自慢のおいしいお米です。
	②	あじフライ	★あじフライ					だいたあぶら			
	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	こんにやく ごぼう たいこん 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		
7 (水)	-	ぎゅうにゆう すしめし		★ぎゅうにゆう		☆すしめし				531 kcal 18.6 g 11.5 g 2.6 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								
	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	旬の食材 オクラ	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		
8 (木)	-	ぎゅうにゆう パン		★ぎゅうにゆう	旬の食材 枝豆	☆パン				614 kcal 29.8 g 23.6 g 2.5 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。
	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 ごむぎこ	こめあぶら バター	しお こしょう パイオン しろワイン		
	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		
9 (金)	-	ぎゅうにゆう むぎごはん		★ぎゅうにゆう		☆むぎごはん				559 kcal 24.6 g 14.0 g 2.3 g	ビ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。
	②	ビビンバ(にく・ぜんまい)	☆ぶたにく			ぜんまい しょうが にんにく	さとう	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 ごまあぶら	しお しょうゆ		
	①	わかめスープ	☆とうふ	わかめ		たまねぎ ねぶがねぎ			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		



きゅうり

はなは？

しゃきしゃきした歯ごたえと表面に細かいばがあるのが特徴。みずみずしい夏野菜のひとつ。

ピーマン

はなは？

独特の香りと苦みがあり、ビタミンCが多い野菜。赤や黄色のカラフルなピーマンは甘みがあるのが特徴。

とうもろこし

はなは？

糖質やたんぱく質がたくさん含まれていて、乾燥させたものは、国や地域によっては主食にもなっています。

えだまめ

はなは？

収穫せずに成熟させると大豆になるため、野菜の中ではたんぱく質が多く、ビタミンや無機質、食物繊維も豊富。

なす

はなは？

鮮やかな紫色の皮には、抗酸化成分のナスニン(ポリフェノールの一種)が多く含まれています。

★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。

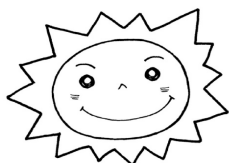
※ 食物アレルギーのある方は、「詳細献立表」を併せてご確認ください ※

富士宮市立学校給食センター
TEL: 0544-59-2131

給食配膳例、食缶番号を必ず確認してから配膳しましょう。



日曜日	食缶番号	こんだてめい	はたらき				ちょうみりょう・その他	エネルギー たんぱく質 しじょう しよくえん	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	しじょう
12 (月)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							
	-	ごはん(うみやーこめ)				旬の食材 きゅうり	★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 こんにやく	じゃがいも	いりこ			
-	ふりかけ						ふりかけ				
13 (火)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							
	-	うどん					うどん				
	①	カレーなんばんスープ	★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	いかフリッター	いかフリッター					だいたぶら			
	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							
14 (水)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							
	-	ごはん(きぬむすめ)	骨に注意 しましょう。			旬の食材 きゅうり	★ごはん				
	②	いわしのかばやき	いわしでんぶつき				さとう でんぶ	だいたぶら さけ みりん しょうゆ			
	③	キャベツのかおりあえ				★キャベツ ★きゅうり しそ		しお			
	①	だいこんとあつあげのみそ	あつあげ みそ	わかめ	★はねぎ	だいこん えのきたけ		いりこ			
15 (木)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							
	-	むぎごはん				旬の食材 なす	★むぎごはん				
	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 チンタン 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		
	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							
16 (金)	-	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		
	①	ジュリエヌスープ	★ぶたにく		にんじん	セロリ たまねぎ ★キャベツ		こんごうけずりぶし ブイオン さけ しお こしょう			
	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							
19 (月)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							
	-	ごはん					★ごはん				
	②	つくねてりやきソース	つくね				さとう でんぶ	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	かつおぶし だしこんぶ しお さけ しょうゆ			
20 (火)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							
	-	パン					★パン				
	①	チリコンカン	★ぶたにく ベーコン だいたぶら		にんじん トマト	たまねぎ にんにく グリーンピース	こむぎこ さとう	こめあぶら バター	しお こしょう ブイオン あかワイン ケチャップ トウバンジャン		
	③	フレンチサラダ				★キャベツ ★きゅうり コーン	旬の食材 きゅうり	フレンチドレッシング	しお		
	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							

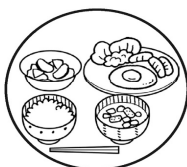


夏の食生活を見直して
元気にすごしましょう！



元気ポイント1

まずは早起き & 朝ごはん



元気にすごすためには、早起きをして朝ごはんを食べることが大切です。また、生活リズムをととのえるためにも毎口続けることが重要。まずはこの2つをしっかり守るようにしましょう。



朝寝坊 & 朝ごはんめきでは…
1日のスタートが遅いと、生活リズムがくずれるので気をつけましょう。



元気ポイント2

上手に水分補給をしよう！

汗を多くかく夏場は上手な水分補給が必要です。冷房がきいた室内では水や麦茶で十分でしょう。一方、外遊びや運動の時には、事前や途中でこまめに水分補給することが大切です。また、汗をたくさんかく時はミネラルを補給するために、スポーツドリンクを薄めて飲むなどの工夫も必要です。

元気ポイント3

間食は時間と量を決めて！

間食を食べ続けていると、三度の食事が食べられなくなったり、夏ばての原因になったりしてしまいます。間食は時間と量を決め、食べ終わったら歯みがきをして、ただらら食べ続けないようにしましょう。