

※ 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 しょくえん	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	しじつ			
(木)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						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。
	-	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				
(金)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						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。
	-	ごはん					旬の食材 冬瓜	★ごはん			
	②	さばのたつたあげ	さばたつたあげ						だいたあぶら		
	③	ひじきのにももの	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		
5 (月)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						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？
	-	むぎごはん						★むぎごはん			
	①	なつやさいカレー	★ぶたにく	だっしふんにゅう	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			ノンオイルあおじそドレッシング しお		
6 (火)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						614 kcal 29.8 g 23.6 g 2.5 g	コーンシチューは主菜になりますように、具沢山にしました。
	-	パン					旬の食材 枝豆	★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 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		
7 (水)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						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。
	-	ごはん(きぬむすめ)						★ごはん			
	②	あじフライ	★あじフライ						だいたあぶら		
	③	しおもみキャベツ				★キャベツ			しお		
8 (木)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						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。
	-	すしめし						★すしめし			
	②	さけとたまごのそぼろ	さけ きんしたまご						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		だし しょうゆ		
9 (金)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						630 kcal 27.3 g 22.5 g 2.4 g	夏は暑さで食欲が落ちやすいので、香辛料を使ったメニューを意識して取り入れています。
	-	うどん							うどん		
	①	カレーなんぼんスープ	★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						だいたあぶら		

夏野菜を  
たくさん食べよう

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ほがあるのが特徴。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。

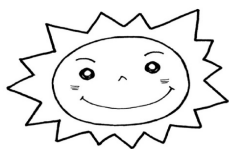
※ 食物アレルギーのある方は、「詳細献立表」を併せてご確認ください ※

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。



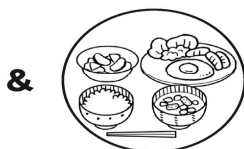
日曜日	食缶番号	こんだてめい	はたらき						エネルギーたんぱく質しよくえん	みなさんへのひとこと	
			おもに体をつくるものになる食品		おもに体の調子を整えるものになる食品		おもにエネルギーのものになる食品				
			たんぱく質	むきしつ	カロテン	ビタミンC 食物せんい	たんすいかぶつ	ししつ			
12 (月)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						559 kcal 24.6 g 14.0 g 2.3 g	ビビンバは韓国の并料理です。肉とナムルをご飯と混ぜて食べましょう。
	-	むぎごはん					★むぎごはん				
	②	ビビンバ(にく・ぜんまい)	★ぶたにく			ぜんまい しょうがにんにく	さとう でんぶん	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			★ごまつな にんじん	★もやし			しお しょうゆ		
13 (火)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						574 kcal 22.0 g 16.2 g 2.0 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。
	-	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		
14 (水)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						534 kcal 28.8 g 16.4 g 2.6 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 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		
15 (木)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						622 kcal 23.6 g 20.1 g 2.4 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(きぬむすめ)									
	②	いわしのかばやき	いわしでんぶんつき								
	③	キャベツのかおりあえ				★キャベツ ★きゅうり しそ			しお		
16 (金)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						561 kcal 24.6 g 14.9 g 2.3 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。
	-	むぎごはん						★むぎごはん			
	①	なすいりマーボーどうふ	★ぶたにく ★とうふ みそ			旬の食材 なす	★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		
	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		
19 (月)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						615 kcal 24.6 g 17.9 g 2.1 g	夏バテ予防のために、ごはんが進むおかずになりました。
	-	ごはん						★ごはん			
	②	とりにくのからあげ	とりにく				しょうが にんにく	でんぶん	だいたいあぶら		
	③	キャベツのしおこんぶあえ		しおこんぶ	★ごまつな	★キャベツ			ごま		
20 (火)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						593 kcal 21.7 g 18.1 g 2.4 g	今日で一学期の給食は終わりです。夏休み中も三食しっかり食べて、元気に過ごしましょう。
	-	ごはん						★ごはん			
	②	つくねてりやきソース	つくね					さとう でんぶん	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			オリーブオイル		



## 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日続けることが重要。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&朝ごはんめきては... 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。

元気に一日をスタート!



### 元気ポイント2

上手に水分補給をしよう!

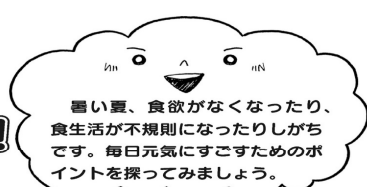
汗を多くかく夏場は上手な水分補給が必要です。冷房がきいた室内では水や麦茶で十分でしょう。一方、外遊びや運動の時には、事前や途中でこまめに水分補給することが大切です。また、汗をたくさんかく時はミネラルを補給するために、スポーツドリンクを薄めて飲むなどの工夫も必要です。



### 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、だらだら食べ続けないようにしましょう。



暑い夏、食欲がなくなったり、食生活が不規則になったりしがちです。毎日元気にすごすためのポイントを探ってみましょう。