

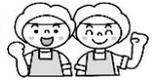
※ 食物アレルギーのある方は、「詳細献立表」を併せてご確認ください ※

七夕の行事食を取り入れ、季節を感じられるようにしました。また、量くても食欲が出るように食材や味付けを工夫しました。

今月の旬の食材: あじ いわし なす パプリカ えだまめ きゅうり かぼちゃ ピーマン スズキーニ さやいんげん とうがん

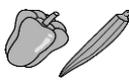
さかなの日は、ほねにきをつけて、よくかんで食べましょう

富士宮市立学校給食センター TEL: 0544-59-2131



Main table with columns for Date, Menu, Ingredients, Nutrients, Energy, and Notes. Includes special days like '七夕献立', 'ふるさと給食の日', and '富士宮の日'.

★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 ※

今月の旬の食材： あじ いわし なす パプリカ えだまめ きゅうり かぼちゃ ピーマン スズキーニ 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



🍀 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 🍀

Table with columns for Day, Meal Number, Dish Name, Ingredients, and Nutritional Information. Includes a 'Fish Day' (魚の日) section with a 'No Fish' (魚なし) option.

メニュー紹介

ガンボライス

ガンボとはオクラのことです。アメリカのルイジアナ州の伝統料理で、肉や野菜をベースとしたスープに、オクラでとろみをつけた料理です。夏にもおいしく食べられようにスパイシーな味付けにしました。カレーのようにごはんにかけて食べてみてください。



昨年度の感想より

「珍しい料理でみんな喜んでいました。旬のオクラも好評でした。」
「初めて食べましたが、とてもおいしかったです。」

夏バテを防ぐ食生活 4つのポイント

朝・昼・夕の3食を 欠かさず食べる

特に朝ごはんは重要です。早寝・早起きの規則正しい生活を心がけましょう。



旬の野菜や果物を食べる

強い紫外線から肌を守る “抗酸化作用” のあるビタミンや、汗で失われるミネラルを豊富に含みます。



冷たいものを取りすぎない

胃腸が冷えて食欲が落ちる原因になります。また、甘い清涼飲料水のとりすぎにも気をつけましょう。



おやつはダラダラ 食べない

食事が食べられなくならないように、時間と量を考えましょう。

