

※ 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						調味料・その他	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	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	無機質	カロテン	ビタミンC 食物繊維	炭水化物	脂質				
1 (木)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							764 kcal 27.7 g 19.3 g 3.2 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？
	-	麦ごはん					★むぎごはん					
	①	夏野菜カレー	旬の食材 ピーマン・なす・ズッキーニ	★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		
2 (金)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							800 kcal 32.0 g 27.8 g 3.4 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焼き		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		
5 (月)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							668 kcal 26.2 g 22.3 g 2.4 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	鯖の竜田揚げ		さばたつたあげ					だいずあぶら			
6 (火)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							674 kcal 22.2 g 12.9 g 3.3 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	鮭と玉子のそぼろ		さけ きんしたまご					しお しょうゆ			
7 (水)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							792 kcal 37.0 g 28.3 g 3.5 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。
	-	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 フィオン しろワイン		
8 (木)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							711 kcal 31.5 g 17.0 g 2.6 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					だいずあぶら			
9 (金)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							684 kcal 25.4 g 18.1 g 2.4 g	富士宮の食材をたくさん使った給食です。厚焼玉子もあさぎり高原でとれた卵で作られています。
	-	ごはん(う宮米)					旬の食材 きゅうり	★ごはん				
	②	厚焼玉子		★あつやきたまご								



きゅうり

花は？

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

ピーマン

花は？

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

花は？

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

花は？

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

花は？

鮮やかな紫色の皮には、抗酸化成分のナスニン(ポリフェノール的一种)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						調味料・その他	エネルギーたんぱく質脂質食塩	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	無機質	カロテン	ビタミンC 食物繊維	炭水化物	脂質				
12 (月)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							762 kcal 32.0 g 25.4 g 2.8 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	カレー南蛮スープ	☆ぶたにくあぶらあげうずらたまご		にんじん	たまねぎ ししいけねぶかねぎ	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		
13 (火)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							663 kcal 28.4 g 15.2 g 2.8 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。
	-	麦ごはん					★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 こんごあぶら こんごあぶら	さけ しょうゆ トウバンジャン テンメンジャン		
14 (水)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							713 kcal 31.7 g 16.6 g 2.5 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。
	-	麦ごはん					★むぎごはん					
	①	なす入りマーボー豆腐	☆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	ごまあぶら こんごあぶら	さけ テンメンジャン トウバンジャン チンタン しょうゆ		
15 (木)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							704 kcal 36.6 g 19.6 g 3.7 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	チキンのカレー焼き	とりにく			にんにく				しろワイン しお こんごう しょうゆ カレーこ ケチャップ		
16 (金)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							740 kcal 27.4 g 22.8 g 2.8 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)	骨に注意しましょう。				★ごはん					
	②	鰯のかば焼き	いわしてんぶんつき	旬の食材 きゅうり		★キャベツ ★きゅうり しそ だいこん えのきたけ	さとう	でんぶん	だいいずあぶら	さけ みりん しょうゆ		
19 (月)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							777 kcal 36.4 g 24.0 g 3.7 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。
	-	パン					★パン					
	①	チリコンカン	☆ぶたにく ペーコン だいいず		にんじん トマト	たまねぎ にんにく グリンピース	こむぎこ さとう	ごまあぶら	しお こんごう プイヨン あかワイン ケチャップ トウバンジャン	7月18日は「食卓の日」家族で食卓を囲みましょう。		
20 (火)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							733 kcal 28.3 g 20.0 g 2.5 g	今日で一学期の給食は終わります。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	鶏肉のから揚げ	とりにく			しょうが にんにく	でんぶん	だいいずあぶら	しょうゆ さけ	旬の食材 きゅうり		

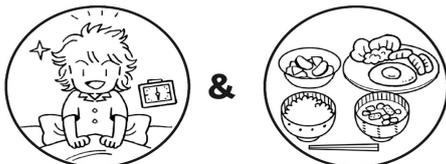


夏の食生活を見直して 元気にすごしましょう！

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。

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&朝ごはんめくまでは… 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付けましょう。



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。