小学校

一 令机 / 年度			9かつきゅうしょく		こんだてよていひょう		富士市立		小学校	
			おもに体をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる		その他の	エネルギー (kcal)
	こんだてめい	アレルゲン		,					食品	たんぱく質 (g)
			たんはくしつ		刀ロテン	ビタミンC・食物せんい	たんすいかぶつ	ししつ	R ₀₀	ししつ (g)
	牛乳	乳		牛乳		! !		<u> </u>		604
1	さばそぼろどん						ごはん			004
		さば ごま	さば みそ	 - 	にんじん はねぎ	しいたけ しょうが		ごま あぶら		28.7
(月)	こまつなのいそあえ			のり	こまつな にんじん		さとう	ļ	酢 しょうゆ	20.1
())	たまごととうふのすましじる		とうふ たまご とりにく	! 	みつば	えのきたけ	ぐんらん	! 	鰯だし 酒 しょうゆ 塩	17.0
	スイートポテト	大豆		ᄔᇷ		I I	スイートポテト			
	牛乳 ごはん	乳		牛乳		j 	ごはん	j		584
2	いわしのかばやき	ごま	いわしでんぷんつき		.		こはん	センシン ごま	酒 しょうゆ	ł
	しょうがふうみあさづけ	こみ	いわしてんぶんつき	! ! !		キャベツ きゅうり しょうが	665	あぶら ごま	塩	25.5
(火)	せんぎりやさいのみそしる	路内 大古	ぶたにく みそ		にんじん	だいこん ごぼう			<u>塩</u> 鰯だし 酒	1
	27029 (2010)0) 200	135123 7732	あぶらあげ	i !	はねぎ	たけのこ しいたけ] !		20.4
	牛乳	乳	לולט ביוכולט	牛乳	IC/ICC	70.7500 00.70.7		<u> </u>		
3	しょくパン	小麦 乳					パン	} !		578
3	キーマカリー	豚肉 牛肉 鶏肉 乳	ぶたにく ぎゅうにく	チーズ	にんじん	たまねぎ グリンピース	カレールウ	あぶら	ブイヨン チャツネ 塩 ワイン	000
/=La\			だいず ぶたレバー	だっしふんにゅう	トマト	しょうが にんにく			ソース こしょう カレー粉	28.0
(水)	かいそうサラダ	ごま		かいそう	にんじん	キャベツ きゅうり		ごま	ドレッシング 塩	23.4
				! !		コーン		! !		20.4
	牛乳	乳		牛乳						580
4	ごはん			į			ごはん	į į		
	あつやきたまご	卵 小麦	あつやきたまご	! 	ļ	 				23.6
(木)	ごもくきんぴら	豚肉	ぶたにく	<u> </u>	にんじん	ごぼう たけのこ	さとう	あぶら	しょうゆ 酒 みりん 塩	
(/[//		ごま 大豆	さつまあげ	<u></u>	ピーマン	こんにゃく		ごま	七味唐辛子	18.4
	なすととうふのみそしる	<u>大</u> 豆	とうふ みそ			なす たまねぎ			鰯だし	
	牛乳	乳 二		牛乳	.	l 	7. #UN:	! L		693
5	マーガリンパン ハムカツ	小麦 乳	ハムカツ	j !	.		マーガリンパン	よ ぶこ		ł
		豚肉 大豆	ハムカツ ベーコン	 !	パセリ	たまねぎ	ミックスビーンズ	あぶら あぶら	塩 こしょう	24.8
(金)	やさいスープ	かり 人豆 鶏肉	とりにく	 	にんじん	たみねる キャベツ たまねぎ	ヘッノヘレーノス	פיטעש	塩 こしょう 鰯だし ブイヨン 酒	ł
	COVIA 2	자메/기 ○			100/0	1 11 1 1 10 100		!	塩 こしょう しょうゆ	31.7
	牛乳	乳		牛乳		<u> </u>		<u> </u>		00-
8	ソフトめん	小麦				<u> </u>	ソフトめん	} !		606
ŏ	ミートソース	豚肉 牛肉 乳 小麦	ぶたにく ぎゅうにく	 	トマト にんじん	たまねぎ マッシュルーム	こむぎこ	バター あぶら	ブイヨン オレガノ ケチャップ	1057
(_)		鶏肉 大豆 りんご	だいず	i !	パヤリ	にんにく		i .	ソース 塩 こしょう ワイン	25.7
(月)	イタリアンサラダ	豚肉 乳	ハム	チーズ	ピーマン	キャベツ きゅうり		ドレッシング	塩	20.0
	サイダーかん			かんてん			サイダ- さとう メロンシロップ			20.0
	牛乳	乳		牛乳		 				583
9	ごはん			į			ごはん	į Į		
	ねぎみそパオズ	小麦大豆 豚肉 雞肉	パオズ	 	ļ] 		 		23.9
(火)	キャベツとわかめのナムル		1 72 1 2	わかめ	<u></u>	キャベツ	さとう	ごまあぶら ごま	塩 しょうゆ	
		豚肉	とりにく	i !	にんじん	とうがん たまねぎ しょうが	さとう	こまあぶら	ガラスープ 塩 こしょう	17.6
<u> </u>		鶏肉	さつまあげ	上回		しいたけ きくらげ にんにく	でんぷん	<u>i </u>	しょうゆ 豆板醤 酒	<u> </u>
	牛乳	乳		牛乳	ļ	! !	<i>-</i> "/+ /	 		583
10	にくどうふどん	+=	レニス	į !	1-6187	たまわぎ エアモモ	ごはん	まごこ		l -
		大豆・豚肉・デキ	とうふ ぶたにく	į	にんじん	たまねぎ しらたき ごぼう ねぶかねぎ	967	あぶら	酒 しょうゆ 塩 七味唐辛子	24.6
(水)	ごしきあえ	豚肉 ごま 豚肉	151にく ハム	ひじき	こまつな にんじん	こはつ ねふかねき もやし	さとう	あぶら ごまあぶら	塩 七味唐辛子 しょうゆ 酢 塩 洋辛子	ł
	りんご	めんご	/ _	U U C	A IC/00/0	りんご	رےی	C1010100 C101010	しょうが 品 塩 井干丁	17.0
	牛乳	乳		牛乳	 	J/0C		<u>. </u>		
4.4	ロールパン りんごジャム	げい小麦 乳(ジャム) りんご		1 20			パン ジャム	}		651
11	とうにゅういり	鶏肉 乳	とりにく	牛乳 チーズ	にんじん	たまねぎ コーン	じゃがいも	あぶら	ブイヨン ワイン 塩	1
/ \		大豆 小麦	とうにゅう	だっしふんにゅう	パセリ	マッシュルーム		バター	こしょう ローレル	24.1
(木)	フレンチサラダ] 		キャベツ きゅうり		あぶら	酢 塩 こしょう 洋辛子	24.4
	ぶどう			;;;;;;;;;;;;;;;;;;;;;;;;;;;;;;;;;;;;;;		ぶどう				24.4
	牛乳	乳		牛乳						602
40	ごはん			i !			ごはん			1002
12	ぶたにくの	豚肉 鶏肉	ぶたにく			たまねぎ たけのこ	でんぷん	あぶら	しょうゆ 塩 チンタン	26.9
(^\	オイスターソースいため	ゼラチン] 	チンゲンサイ	ひらたけ しょうが にんにく	さとう	ごまあぶら	酒 オイスターソース	
(金)	サンラータン	大豆 卵 鶏肉 豚肉	とうふ たまご	i !	にんじん みつば	しいたけ	でんぷん	i !	鰯だし ガラスープ酒 豆板醤 酢 塩 こしょう しょうゆ	170
	なしゼリー			 		; }	ゼリー	 		17.8
	年乳 *ふるさと給食の日*	到.		牛乳		<u> </u>	رے	!		_
4.0	こはん	2-0		1 70		j	ごはん	i		591
16	しずおかけんさんさばのたつたあげ	さば	さばでんぷんつき			ļ	_15,0	あぶら		
	きゅうりとわかめのごまずあえ	ごま		ちりめんぼし わかめ	l	きゅうり	さとう	ごま	酢 塩	24.9
(火)	あきのみのりのみそしる	大豆	みそ	†*************************************	にんじん		さつまいも		鰯だし	ا برا
			あぶらあげ	<u>i</u>		ねぶかねぎ		<u>i</u>		21.4
							=7:	***	• 	

*食物アレルギーなどで食品の確認が必要な場合は、学校にお問い合わせください。

記載されている栄養価は、4年生の数値です。

〇富士市では、国のアレルギー表示基準に基づき、下記の28食品を『アレルゲン』欄に記載します。 卵 乳 小麦 そば 落花生 えび かに くるみ あわび いか いくら オレンジ キウイフルーツ 牛肉 さけ さば 大豆 鶏肉 豚肉 マカダミアナッツ もも やまいも りんご ゼラチン バナナ カシューナッツ ごま アーモンド *次の()内由来のアレルゲンについては、アレルギー症状をおこしにくいため、アレルゲンを表示しません。 小麦(しょうゆ、酢、みそ) 大豆(大豆油、しょうゆ、みそ) ごま(ごま油) 魚類(鰹だし、鰯だし、鯖だしなど)

\sim			7	生	#
\Box	ΛI	Ш		ㅁ.	ı

9がつきゅうしょくこんだてよていひょう

富十市立

小学校

	7111 中发		9か/200	うしょく	こんにし	.よ (いひょつ	Ē	显工山丌	小字仪	
	こんだてめい	アレルゲン	おもに体をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる		その他の	エネルギー (kcal) たんぱく質
			たんぱくしつ	むきしつ	カロテン	ビタミンC・食物せんい	たんすいかぶつ	ししつ	食品	(g) CJJ (g)
	<u>牛乳</u> ごはん	乳		牛乳			ごはん			581
17		大豆 鶏肉	とうふ		はねぎ	ねぶかねぎ しいたけ	さとう	あぶら	しょうゆ 酒 塩 ガラスープ	25.2
(水)	バンサンスー	豚肉ごま 鶏肉	ぶたにく とりにく		にんじん	しょうが にんにく もやし きゅうり			オイスターソース 豆板醤 こしょう 酢 しょうゆ 塩	4
					10070	000 000	さとう	ごま ごまあぶら	洋辛子 こしょう	18.9
40	牛乳 セルフサンド	乳 小麦 乳		牛乳		 	ロールパン	 		654
18	(ピリからポーク+キャベツ)	豚肉	ぶたにく	12 40 1		キャベツ しょうが にんにく	さとう でんぷん	あぶら	酒 みりん しょうゆ 豆板醬	31.2
(木)	わかめいり たまごスープ	卵 鶏肉 豚肉 ゼラチン	たまご かまぼこ	わかめ	チンゲンサイ にんじん	にまねさ えのきたけ	でんぷん		鰯だし 酒 塩こしょう チンタン しょうゆ	
	たまごスープ とうにゅうブリン 牛乳	大豆		4 切			とうにゅうプリン			24.9
19	ごはん	乳		牛乳		 	ごはん] 		602
	ひじきつくだに とりにくと	鶏肉	とりにく	ひじきつくだに	にんじん	たまねぎ グリンピース	ネ つまいた	おぶら	ブイヨン	22.2
(金)	さつまいものうまに		とりレバーでんぷんつき	 		しょうが にんにく		בינונט. 	酒 しょうゆ	16.5
	キャベツとひらたけのみそしる 牛乳	<u>大豆</u> 乳	みそ あぶらあげ	<u>わかめ</u> 牛乳	はねぎ	キャベツ ひらたけ		<u> </u>	鰯だし	
22	しょくパン	小麦 乳		1.30			パン			657
	チョコクリーム とりのてりやき	乳 大豆 小麦 鶏肉 豚肉 大豆	とりのてりやき				チョコクリーム	! !		31.3
(月)	ツナポテサラダ	大豆	まぐろツナ		にんじん	k	じゃがいも	ノンエック゛マヨネース゛	塩 こしょう 酢	32.6
	ベーコンとやさいのスープ 牛乳	豚肉 鶏肉乳	ベーコン	牛乳	にんじん こまつな	キャベツ たまねぎ エリンギ		<u> </u>	こしょう しょうゆ	
24	ごはん			1.30			ごはん			591
(1)	みそカツ しおもみやさい	小麦 大豆 豚肉 ごま	ぶたにく みそ			にんにく キャベツ きゅうり	パンこ こむぎこ さとう	あぶら ごま ごまあぶら	塩 こしょう 酒 しょうゆ みりん	26.6
(水)	ごもくじる	大豆	とうふ あぶらあげ			だいこん ぶなしめじ			鰯だし 塩 酒 しょうゆ	17.7
	牛乳	乳		牛乳	こまつな	<u> </u> 			酒 しょうゆ	628
25	ごはん さんまのうめに		さんまのうめに				ごはん			1
(木)	からしあえ	ごま 豚肉 大豆	ちくわ		こまつな にんじん	もやし	さとう	ごま	しょうゆ 洋辛子 	26.8
(> \\)	とうがんとぶたにくのみそしる ヨーグルト	豚肉 大豆 乳 ゼラチン	ぶたにく みそ あぶらあげ	ヨーグルト	はねぎ	とうがん	じゃがいも	 	鰯だし	22.0
	牛乳	乳		牛乳						643
26	ロールパン みかんジャム ヤンニョムチキン	(パン) 小麦 乳 鶏肉 大豆	とりにく			ねぶかねぎ しょうが にんにく	パン ジャム でんぷん	あぶら	塩 酒 コチジャン ケチャッフみりん	
(金)	チョレギサラダ	ごま 大豆 鶏肉 豚肉 豚肉 鶏肉	とうふ	のり わかめ	はねぎ	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ		ドレッシング ごま	塩 鰯だし ガラスープ 塩	27.0
,,	17/7/8/25 7/3/0/2-7	大豆	しいい		1919G	1C0100			脳にし カラスーノ 塩 こしょう 酒 しょうゆ	23.2
29	牛乳 *ふるさと給食の日* しょうゆラーメン	乳 小麦		牛乳			ちゅうかめん	<u> </u>		588
		豚肉 鶏肉 卵	うずらたまご		こまつな	もやし メンマ ねぶかねぎ	さとう		昆布だし 塩 こしょう さばだし 酒	25.4
(月)	ゆでらっかせい	小麦 大豆 落花生	やきぶた なると			にんにく しょうが		らっかせい	みりん ガラスープ しょうゆ 塩	ł
	フルーツのぶどうゼリーあえ	もも		井 岡		みかん パイン もも	ゼリー		缶詰液汁	16.7
30	牛乳 こくとうしょくパン	乳 小麦 乳		牛乳			こくとうパン			642
30	しろみざかなのカレーマリネ かぼちゃのボタージュ	鶏肉 鶏肉 乳	たらでんぷんつき とりにく	牛乳 チーズ	ピーマン にんじん かぼちゃ	たまねぎ セロリー たまねぎ	さとう こむぎこ	あぶら オリーブオイル あぶら なまクリーム	塩酢 ワイン カレー粉 ブイヨン塩 こしょう ワイン	28.3
(火)		病内 孔 小麦	ニ ツにへ	午乳 ナー人 だっしふんにゅう	いるりゃ	1/C010C		バター	ブイヨン ローレル	22.0
	ぶどうゼリー		I	!	I	!	ゼリー	!	I	22.0

*食物アレルギーなどで食品の確認が必要な場合は、学校にお問い合わせください。 記載されている栄養価は、4年生の数値です。

夏休み明けの生活リズムを整えましょう

体のスイッチをONにしましょう

まずは、早寝・早起き・朝ごはんを心がけましょう

夏休み中に朝ねぼうをしたり、朝ごはんをぬいたり、夜ふかしをする日が多かった人はいませんか? 学校が始まり、しっかり勉強をして運動をするためには、食事、勉強、運動、睡眠などの日常生活を規則正 しく行い、生活リズムを整えることが大切です。

朝ねぼうをして1日のスタートが遅いと、朝ごはんを食べられず、生活リズムがくずれやすくなります。夏休み中に遅く起きがちだった人は、早く起きられるよう心がけましょう。