

| 令和7年度     |              |             | 9がつきゅうしょくこんだてよていひょう |          |                |                | 富士市立        |          | 小学校             |                                               |
|-----------|--------------|-------------|---------------------|----------|----------------|----------------|-------------|----------|-----------------|-----------------------------------------------|
| 日         | こんだてめい       | アレルギー       | 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 |          | その他の食品          | エネルギー<br>(kcal)<br>たんぱく質<br>(g)<br>しじつ<br>(g) |
|           |              |             | 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     | しじつ      |                 |                                               |
| 1<br>(月)  | 牛乳           | 乳           |                     | 牛乳       |                |                |             |          |                 | 604                                           |
|           | さばそぼろどん      |             |                     |          |                |                | ごはん         |          |                 |                                               |
|           |              | さば ごま       | さば みそ               |          | にんじん はねぎ       | しいたけ しょうが      | さとう         | こま あぶら   | 酒 しょうゆ          | 28.7                                          |
|           | こまつなのいそあえ    |             |                     | のり       |                | こまつな にんじん      | もやし         | さとう      | 酢 しょうゆ          | 17.0                                          |
| 2<br>(火)  | 牛乳           | 乳           |                     | 牛乳       |                |                |             |          |                 | 584                                           |
|           | ごはん          |             |                     |          |                |                | ごはん         |          |                 |                                               |
|           | いわしのかばやき     | こま          | いわしでんぶんつき           |          |                |                | さとう         | あぶら こま   | 酒 しょうゆ          | 25.5                                          |
|           | しょうがらうみあさづけ  |             |                     |          | キャベツ きゅうり しょうが |                |             |          | 塩               | 20.4                                          |
| 3<br>(水)  | 牛乳           | 乳           |                     | 牛乳       |                |                |             |          |                 | 578                                           |
|           | しょくパン        | 小麦 乳        |                     |          |                |                | パン          |          |                 |                                               |
|           | キーマカレー       | 豚肉 牛肉 鶏肉 乳  | ぶたにく きゅうにく          | チーズ      | にんじん           | たまねぎ グリンピース    | カレーウ        | あぶら      | フィヨン チャツネ 塩 ワイン | 28.0                                          |
|           | かいそうサラダ      | りんご 大豆 小麦   | だいず ぶたしレバー          | だっしふんにゅう | にんじん           | しょうが にんにく      | ひよこまめ       | こま       | ソース こしょう カレー粉   | 23.4                                          |
| 4<br>(木)  | 牛乳           | 乳           |                     | 牛乳       |                |                |             |          |                 | 580                                           |
|           | ごはん          |             |                     |          |                |                | ごはん         |          |                 |                                               |
|           | あつやきたまご      | 卵 小麦        | あつやきたまご             |          |                |                |             |          |                 |                                               |
|           | こもくきんぴら      | 豚肉 小麦       | ぶたにく さつまあげ          |          | 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    | 23.6                                          |
| 5<br>(金)  | 牛乳           | 乳           |                     | 牛乳       |                |                |             |          |                 | 693                                           |
|           | マーガリンパン      | 小麦 乳        |                     |          |                |                | マーガリンパン     |          |                 |                                               |
|           | ハムカツ         | 大豆 豚肉 鶏肉 小麦 | ハムカツ                |          |                |                |             | あぶら      |                 |                                               |
|           | ベーコンとまめのソテー  | 豚肉 大豆       | ベーコン                |          | パセリ            | たまねぎ           | ミックスピーズ     | あぶら      | 塩 こしょう          | 24.8                                          |
| 8<br>(月)  | 牛乳           | 乳           |                     | 牛乳       |                |                |             |          |                 | 606                                           |
|           | ソフトめん        | 小麦          |                     |          |                |                | ソフトめん       |          |                 |                                               |
|           | ミートソース       | 豚肉 牛肉 乳 小麦  | ぶたにく きゅうにく          |          | 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  | フィヨン オレガノ クチャップ | 25.7                                          |
|           | イタリアンサラダ     | 鶏肉 大豆 りんご   | だいず                 |          | パセリ            | にんにく           |             | オリーブオイル  | ソース 塩 こしょう ワイン  | 20.0                                          |
| 9<br>(火)  | 牛乳           | 乳           |                     | 牛乳       |                |                |             |          |                 | 583                                           |
|           | ごはん          |             |                     |          |                |                | ごはん         |          |                 |                                               |
|           | ねぎみそパオズ      | 小麦 大豆 豚肉 鶏肉 | パオズ                 |          |                |                | さとう         | こまあぶら こま | 塩 しょうゆ          | 23.9                                          |
|           | キャベツとわかめのナムル | こま          | わかめ                 |          |                | キャベツ           |             | こまあぶら    |                 |                                               |
| 10<br>(水) | 牛乳           | 乳           |                     | 牛乳       |                |                |             |          |                 | 583                                           |
|           | にくどうぶどん      |             |                     |          |                |                | ごはん         |          |                 |                                               |
|           |              | 大豆          | とうふ                 |          | にんじん           | たまねぎ しらたき      | さとう         | あぶら      | 酒 しょうゆ          | 24.6                                          |
|           | ごしきあえ        | 豚肉 ごま       | ぶたにく                |          |                | ごぼう ねぶかねぎ      |             |          | 塩 七味唐辛子         | 17.0                                          |
| 11<br>(木) | 牛乳           | 乳           |                     | 牛乳       |                |                |             |          |                 | 651                                           |
|           | りんご          | りんご         |                     |          |                |                | さとう         |          |                 |                                               |
|           | ロールパン りんごジャム | 小麦 大豆 豚肉 鶏肉 | パオズ                 |          |                |                | パン ジャム      |          |                 |                                               |
|           | 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      | フィヨン ワイン 塩      | 24.1                                          |
| 12<br>(金) | 牛乳           | 乳           |                     | 牛乳       |                |                |             |          |                 | 602                                           |
|           | コーンシチュー      | 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        | こむぎこ        | バター      | こしょう ローレル       | 24.4                                          |
|           | フレンチサラダ      |             |                     |          | にんじん           | キャベツ きゅうり      | さとう         | あぶら      | 酢 塩 こしょう 洋辛子    | 24.4                                          |
|           | ぶどう          |             |                     |          |                | ぶどう            |             |          |                 |                                               |
| 16<br>(火) | 牛乳           | 乳           |                     | 牛乳       |                |                |             |          |                 | 591                                           |
|           | ごはん          |             |                     |          |                |                | ごはん         |          |                 |                                               |
|           | ぶたにくの        | 豚肉 鶏肉       | ぶたにく                |          | ピーマン           | たまねぎ たけのこ      | でんぶん        | あぶら      | しょうゆ 塩 しょうが     | 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         | こまあぶら    | 酒 オイスターソース      | 17.8                                          |
| 16<br>(火) | 牛乳           | 乳           |                     | 牛乳       |                |                |             |          |                 | 591                                           |
|           | サンラータン       | 大豆 卵 鶏肉 豚肉  | とうふ たまご             |          | にんじん みつば       | しいたけ           | でんぶん        |          | 鰯だしが しょうが 酒 豆板醤 | 24.9                                          |
|           | なしゼリー        |             |                     |          |                |                | ゼリー         |          | 酢 塩 しょうゆ 洋辛子    | 21.4                                          |
|           |              |             |                     |          |                |                |             |          |                 |                                               |

| 令和7年度     |                                      |                            | 9がつきゅうしょくこんだてよていひょう             |                   |                   |                                       | 富士市立              |                   | 小学校                                |                 |
|-----------|--------------------------------------|----------------------------|---------------------------------|-------------------|-------------------|---------------------------------------|-------------------|-------------------|------------------------------------|-----------------|
| 日         | こんだてめい                               | アレルギー                      | 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       |                   | その他の食品                             | エネルギー<br>(kcal) |
|           |                                      |                            | 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               |                                    | たんぱく質<br>(g)    |
| 17<br>(水) | 牛乳                                   | 乳                          |                                 | 牛乳                |                   |                                       |                   |                   |                                    | 581             |
|           | ごはん                                  |                            |                                 |                   |                   |                                       | ごはん               |                   |                                    |                 |
|           | しぜんマーボーどうふ                           | 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 ガス                        | 25.2            |
|           | ハンサンスー                               | 豚肉 鶏肉                      | ぶたにく<br>とりにく                    |                   | にんじん              | しょうが にんにく<br>もやし きゅうり                 | でんぶん              | ごまあぶら             | おろし 豆板 しょうゆ                        | 18.9            |
| 18<br>(木) | 牛乳                                   | 乳                          |                                 | 牛乳                |                   |                                       |                   |                   |                                    | 654             |
|           | セルフサンド<br>(ピリからボーク+キャベツ)             | 小麦 乳                       | ぶたにく                            |                   |                   | キャベツ しょうが にんにく                        | ロールパン             | さとう でんぶん          | あぶら                                |                 |
|           | わかめいり                                | 卵 鶏肉                       | たまご                             | わかめ               | チンゲンサイ            | たまねぎ                                  | でんぶん              |                   | 酒 みりん しょうゆ 豆板                      | 31.2            |
|           | たまごスープ<br>とうにゅうプリン                   | 豚肉 ゼラチン<br>大豆              | かまぼこ                            |                   | にんじん              | えのきたけ                                 | とうにゅうプリン          |                   | 鰯だし 酒 塩 しょうゆ<br>チンタン しょうゆ          | 24.9            |
| 19<br>(金) | 牛乳                                   | 乳                          |                                 | 牛乳                |                   |                                       |                   |                   |                                    | 602             |
|           | ごはん                                  |                            |                                 |                   |                   |                                       | ごはん               |                   |                                    |                 |
|           | ひじきつくだに                              |                            |                                 | ひじきつくだに           |                   |                                       |                   |                   |                                    |                 |
|           | とりにくと<br>さつまいものうまに<br>キャベツとひらだけのみそしる | 鶏肉<br>大豆                   | とりにく<br>とりレバーでんぶんつき<br>みそ あぶらあげ | わかめ               | にんじん<br>はねぎ       | たまねぎ グリンピース<br>しょうが にんにく<br>キャベツ ひらだけ | さつまいも<br>でんぶん さとう | あぶら               | ブイヨン<br>酒 しょうゆ<br>鰯だし              | 22.2<br>16.5    |
| 22<br>(月) | 牛乳                                   | 乳                          |                                 | 牛乳                |                   |                                       |                   |                   |                                    | 657             |
|           | しょうパン                                | 小麦 乳                       |                                 |                   |                   |                                       | パン                |                   |                                    |                 |
|           | チョコクリーム                              | 乳 大豆 小麦                    |                                 |                   |                   |                                       | チョコクリーム           |                   |                                    | 31.3            |
|           | とりのてりやき<br>ツナボテサラダ<br>ベーコンとやさいのスー    | 鶏肉 豚肉 大豆<br>大豆<br>豚肉 鶏肉    | とりのてりやき<br>まぐろツナ<br>ベーコン        |                   | にんじん<br>にんじん こまつな | きゅうり<br>キャベツ たまねぎ エリンギ                | じゃがいも             | カサネ               | 塩 こしょう 酢<br>鰯だし プリン 塩<br>こしょう しょうゆ | 32.6            |
| 24<br>(水) | 牛乳                                   | 乳                          |                                 | 牛乳                |                   |                                       |                   |                   |                                    | 591             |
|           | ごはん                                  |                            |                                 |                   |                   |                                       | ごはん               |                   |                                    |                 |
|           | みそカツ                                 | 小麦 大豆 豚肉 ごま                | ぶたにく みそ                         |                   |                   | にんにく                                  | パン 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            |
|           | しおもみやさい<br>ごもくじる                     | 大豆                         | とうふ あぶらあげ                       |                   | にんじん<br>こまつな      | きゅうり<br>だいこん ぶなしめじ                    |                   |                   | 塩<br>鰯だし 塩<br>酒 しょうゆ               | 17.7            |
| 25<br>(木) | 牛乳                                   | 乳                          |                                 | 牛乳                |                   |                                       |                   |                   |                                    | 628             |
|           | ごはん                                  |                            |                                 |                   |                   |                                       | ごはん               |                   |                                    |                 |
|           | さんまのうめに                              |                            | さんまのうめに                         |                   |                   |                                       |                   |                   |                                    |                 |
|           | からしあえ<br>とうがんとぶたにくのみそしる<br>ヨーグルト     | ごま<br>豚肉 大豆<br>乳 ゼラチン      | ちくわ<br>ぶたにく みそ あぶらあげ            |                   | こまつな にんじん<br>はねぎ  | もやし<br>とうがん                           | さとう<br>じゃがいも      | ごま                | しょうゆ 洋辛子<br>鰯だし                    | 26.8<br>22.0    |
| 26<br>(金) | 牛乳                                   | 乳                          |                                 | 牛乳                |                   |                                       |                   |                   |                                    | 643             |
|           | ロールパン みかんジャム                         | (パン)小麦 乳                   |                                 |                   |                   |                                       | パン ジャム            |                   |                                    |                 |
|           | ヤンニョムチキン                             | 鶏肉 大豆                      | とりにく                            |                   |                   | ねぶかねぎ しょうが にんにく                       | でんぶん              | あぶら               | 塩 酒 ガス かつお みりん                     | 27.0            |
|           | チョレギサラダ<br>わかめととうふのスー                | ごま 大豆 鶏肉 豚肉<br>豚肉 鶏肉<br>大豆 | のり<br>とうふ                       | わかめ               | はねぎ<br>たまねぎ       | キャベツ きゅうり コーン                         |                   |                   | 塩<br>鰯だし ガラスープ 塩<br>こしょう 酒 しょうゆ    | 23.2            |
| 29<br>(月) | 牛乳*ふるさと給食の日*                         | 乳                          |                                 | 牛乳                |                   |                                       |                   |                   |                                    | 588             |
|           | しょうゆラーメン                             | 小麦                         |                                 |                   |                   |                                       | ちゅうかめん            |                   |                                    |                 |
|           |                                      | 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 しょうゆ さばだし 酒                 | 25.4            |
|           | ゆでらっかせい<br>フルーツのぶどうゼリーあえ             | 小麦 大豆<br>落花生<br>もも         | やきぶた なたと                        |                   |                   | にんにく しょうが<br>みかん パイン もも               |                   | らっかせい             | 塩<br>缶詰液汁                          | 16.7            |
| 30<br>(火) | 牛乳                                   | 乳                          |                                 | 牛乳                |                   |                                       |                   |                   |                                    | 642             |
|           | こくとうしょうくパン                           | 小麦 乳                       |                                 |                   |                   |                                       | こくとうパン            |                   |                                    |                 |
|           | しずみざかなのカレーマリネ                        | 鶏肉                         | たらでんぶんつき                        |                   | ピーマン にんじん         | たまねぎ セロリー                             | さとう               | あぶら オリーブオイル       | 塩 酢 ワイン カレー粉 ブイヨン                  | 28.3            |
|           | かぼちゃのポタージュ<br>ぶどうゼリー                 | 鶏肉 乳<br>小麦                 | とりにく                            | 牛乳 チーズ<br>だっしぶんにく | かぼちゃ<br>たまねぎ      |                                       | こむぎこ<br>ゼリー       | あぶら なまクリーム<br>バター | 塩 こしょう ワイン<br>ブイヨン ローレル            | 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。