令和6年度　　7 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		その他の食品	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) しぼう(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	しぼう		
1 (月)	牛乳	乳		牛乳						585 24.3 20.5
	スタミナどん						ごはん			
		豚肉　りんご ごま	ぶたにく みそ		ピーマン にら	たまねぎ もやし エリンギ りんご しょうが にんにく	さとう でんぷん	ごま あぶら	塩 酒 しょうゆ こしょう 豆板醤	
	とうふともずくのスープ	豚肉 鶏肉 大豆	とうふ	もずく	チンゲンサイ　にんじん				鰹削り節　塩　酒　ガラスープ　しょうゆ	
	ゆでとうもろこし					とうもろこし			塩	
2 (火)	牛乳	乳		牛乳						578 26.4 22.5
	こくとうパン	小麦　乳					パン			
	ハンバーグのケチャップソースかけ	鶏肉 豚肉 大豆 小麦　りんご	ハンバーグ				さとう		ケチャップ ソース　ワイン	
	しおもみやさい					キャベツ　きゅうり			塩	
	ひよこまめいりやさいスープ	鶏肉	とりにく		こまつな にんじん	たまねぎ	じゃがいも ひよこまめ		ブイヨン 酒 塩 しょうゆ 鰹削り節　こしょう	
3 (水)	牛乳	乳		牛乳						614 28.2 21.0
	ソフトめん	小麦					ソフトめん			
	カレーソース	豚肉 牛肉 鶏肉 乳 小麦 大豆 りんご	ぎゅうにく　ぶたにく レバーチップ	だっしふんにゅう チーズ	にんじん	たまねぎ グリンピース しょうが　にんにく	じゃがいも カレールウ	あぶら	ソース 塩 チャツネ ブイヨン ケチャップ	
	えだまめのサラダ	大豆　豚肉	ハム			キャベツ きゅうり えだまめ		ドレッシング	塩	
	すいか					すいか				
4 (木)	牛乳	乳		牛乳						594 30.0 21.9
	ごはん						ごはん			
	チンジャオロースー	牛肉　ゼラチン 豚肉　鶏肉	ぎゅうにく ぶたにく		ピーマン にんじん	たけのこ　しょうが にんにく	さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら	チンタン しょうゆ オイスターソース　酒	
	わかめたまごスープ	卵　鶏肉 豚肉 大豆 ごま	たまご　とうふ	わかめ	はねぎ	たまねぎ　しいたけ		ごま	いわし削り節 塩 こしょう ガラスープ　しょうゆ	
	チーズ	乳		チーズ						
5 (金)	牛乳	乳		牛乳						575 22.9 13.0
	ごはん　ひじきのつくだに			ひじきつくだに			ごはん			
	あじのなんばんづけ	ごま	あじでんぷんつき		にんじん　はねぎ さやいんげん	たまねぎ	さとう	あぶら ごまあぶら	酢　しょうゆ　酒 みりん　七味唐辛子	
	たなばたじる	小麦　えび	えび　かまぼこ		にんじん　みつば	しいたけ	ふ		だし昆布　しょうゆ かつお削り節 酒 塩	
	たなばたゼリー	大豆　りんご					ゼリー			
8 (月)	牛乳	乳		牛乳						591 28.5 22.0
	しょくパン	小麦　乳					パン			
	いちごジャム						ジャム			
	チリコンカン	小麦 豚肉 乳 牛肉 大豆 鶏肉	だいず ぎゅうにく　ぶたにく ベーコン　レバーチップ	チーズ	トマト にんじん	たまねぎ　グリンピース にんにく	パンこ さとう	あぶら	ブイヨン　ワイン こしょう　塩 チリソース　ローレル ケチャップ	
	かいそうサラダ	ごま　大豆		かいそう	にんじん	キャベツ　きゅうり　コーン		ごま	ドレッシング　塩	
9 (火)	牛乳	乳		牛乳						642 26.9 28.7
	ロールパン	小麦　乳					パン			
	フランクフルト	豚肉　りんご　大豆	フランクフルト					さとう	ケチャップ　ソース　ワイン	
	ツナサラダ	卵　大豆	まぐろツナ		にんじん	キャベツ　きゅうり		ドレッシング	塩	
	トマトとたまごのスープ	卵 豚肉 鶏肉	たまご ベーコン		トマト　こまつな	たまねぎ	でんぷん	あぶら	鰹削り節 ガラスープ 塩 こしょう しょうゆ 酒	
	ブルーベリーゼリー						ゼリー			
10 (水)	牛乳　**＊ふるさと給食の日**	乳		牛乳						591 27.7 17.0
	ごはん						ごはん			
	とびうおのいそフライ	小麦　大豆	とびうおいそフライ					あぶら		
	いんげんのごまあえ	ごま			さやいんげん		さとう	ごま	しょうゆ	
	しおとんじる	豚肉 大豆	ぶたにく とうふ		にんじん はねぎ	だいこん　ごぼう しめじ　こんにゃく	じゃがいも	あぶら	鰹削り節　酒　こしょう 塩　しょうゆ　一味唐辛子	
11 (木)	牛乳	乳		牛乳						623 27.7 15.0
	ジャージャーめん（にくみそ）	小麦(麺) 大豆 鶏肉 ゼラチン 豚肉	ぶたにく みそ だいず		にんじん	たまねぎ　たけのこ しいたけ しょうが　にんにく	ちゅうかめん さとう でんぷん	ごまあぶら	チンタン みりん 豆板醤 こしょう	
	（やさいのあえもの）					もやし　きゅうり			しょうゆ	
	フルーツポンチ	バナナ　大豆 もも　りんご				バナナ　みかん パイン　もも	ゼリー さとう		缶詰液汁	
12 (金)	牛乳	乳		牛乳						604 22.0 20.7
	しょくパン　ブルーベリージャム	(パン)小麦　乳					パン　ジャム			
	ウインナーのクリームに	豚肉　鶏肉　乳	ウィンナー	牛乳　チーズ だっしふんにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ　ねぶかねぎ マッシュルーム	じゃがいも じょうしんこ	バター あぶら	ブイヨン　ワイン 塩　こしょう	
	フレンチサラダ				にんじん	キャベツ　きゅうり　コーン			ドレッシング	
	にゅうさんきんいんりょう	乳		にゅうさんきんいんりょう						

＊学校給食摂取基準（4年生）＊　エネルギー 640kcal　たんぱくしつ 20.8～32.0g　しぼう 14.2～21.3g

夏野菜を食べよう！

今の季節に給食でも多く使用している、夏を元気に乗り切るためにおすすめな夏野菜を紹介します。

きゅうり
体の余分な熱を体外へ逃し、体温を下げる働きがあります。疲労回復効果があるシトルリンも多く含みます。

トマト
トマトの赤い色素「リコピン」は紫外線から肌を守ります。また、水分が多く、汗で流されやすいミネラルも豊富に含まれています。

なす
水分が多く、体を冷やす働きがあります。ポリフェノールが多く、夏バテ予防に効果的です。

ピーマン
ビタミンCが多く含まれ免疫力の向上や疲労回復が期待できます。

かぼちゃ
βカロテンやビタミンEが豊富で、紫外線などの外部からのダメージから体を守り、疲労を軽減します。

えだまめ
豆と野菜の栄養を兼ねそろえています。ビタミンB1を多く含み、エネルギー代謝を助け夏バテを予防します。

令和6年度　　7 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		その他の食品	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) しぼう(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	しぼう		
15 (月)	牛乳	乳		牛乳						691
	しょくパン　メイプルジャム	(パン)小麦　乳					パン ジャム			
	とりにくのレモンふうみ	鶏肉	とりにく		パセリ	レモン	でんぷん　さとう	あぶら	塩 こしょう 酒 しょうゆ	27.1
	コーンサラダ					キャベツ　きゅうり コーン		ドレッシング	塩	
	なつやさいいりミネストローネスープ	豚肉　鶏肉　小麦	ベーコン		トマト にんじん ピーマン オクラ	たまねぎ　ズッキーニ　セロリー　にんにく	マカロニ　さとう	オリーブオイル	塩 こしょう ブイヨン ワイン ケチャップ	
	ヨーグルト	乳　ゼラチン		ヨーグルト						23.7
16 (火)	牛乳	乳		牛乳						616
	ごはん						ごはん			
	たちうおのフライ	小麦　大豆	たちうおフライ					あぶら		24.1
	だいずのいそに	大豆 鶏肉	だいず とりにく あぶらあげ	ひじき	にんじん	こんにゃく	さとう	あぶら	酒 しょうゆ	
	かぼちゃのみそしる		みそ		かぼちゃ　こまつな	たまねぎ			鰹削り節	21.2
17 (水)	牛乳　**＊ふるさと給食の日**	乳		牛乳						605
	なつやさいのカレー						ごはん			
		豚肉 鶏肉 乳 小麦 大豆 りんご	ぶたにく	だっしふんにゅう	かぼちゃ トマト ピーマン	たまねぎ なす ズッキーニ りんご しょうが にんにく	カレールウ	あぶら	ブイヨン こしょう 塩 ソース チャツネ	22.3
	ゆでほしだいこんのサラダ	大豆		くきわかめ ちりめんじゃこ		きゅうり コーン ゆでほしだいこんミックス			ドレッシング しょうゆ 塩	
	サイダーかん			かんてん			サイダー　さとう シロップ			16.6
18 (木)	牛乳	乳		牛乳						579
	ごはん						ごはん			
	マーボーなす	豚肉	ぶたにく		にんじん さやいんげん	なす たけのこ しいたけ しょうが　にんにく	さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら	塩　酒 オイスターソース こしょう　豆板醤 しょうゆ	23.3
	ちゅうかサラダ	ごま			にんじん	もやし　きゅうり	はるさめ さとう	えごまあぶら ごま ごまあぶら	酢 洋辛子 塩 しょうゆ こしょう	
	こざかな			こざかな						18.9
＊学校給食摂取基準（4年生）＊		エネルギー	640kcal		たんぱくしつ	20.8～32.0g	しぼう	14.2～21.3g		

夏休みに、手作りおやつに挑戦してみよう！

★★ 夏の人気デザート　サイダーかん ★★

サイダーを入れるタイミング、温度がポイントです。

さいだかんこちゃん

富士市の給食 WEBサイト

材料（１０個分）

水	５５０ｃｃ
粉寒天	１２ｇ
砂糖	１００ｇ
メロンシロップ	大さじ２
サイダー	３５０ｍｌ

作り方

①鍋に分量の水を入れ粉寒天を混ぜてから火にかけ、よく煮溶かす。
②寒天がとけたら、砂糖を入れてさらによく煮る。
③火を止め、メロンシロップを加え混ぜる。
④容器を水で濡らし、③の寒天液を流し入れる。
⑤寒天液の温度が５２℃まで冷めたら、よく冷えたサイダーを入れて、へらでそっとかき混ぜる。
⑥粗熱がとれたら冷蔵庫でよく冷やして固まったら出来上がり。

サイダーかんは、富士市の学校給食を代表するデザートです。富士市のホームページにものっています。ぜひ、ご家庭で作ってみてください！

8 がつきゅうしょくこんだてよていひょう

日	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		その他の食品	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) しぼう(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	しぼう		
27 (火)	牛乳	乳		牛乳						594
	ごはん						ごはん			
	ぶたにくとはるさめのキムチいため	豚肉　さば　りんご ごま　大豆　小麦　ゼラチン	ぶたにく		にら	はくさいキムチ　たけのこ しいたけ　しょうが　にんにく	はるさめ さとう	あぶら ごまあぶら	酒 しょうゆ	25.6
	チンゲンサイのスープ	鶏肉 豚肉 大豆	とうふ とりにく		チンゲンサイ　にんじん	ねぶかねぎ　きくらげ			鰹削り節 塩 こしょう ガラスープ しょうゆ 酒	
	ヨーグルト	乳　ゼラチン		ヨーグルト						16.8
28 (水)	牛乳	乳		牛乳						643
	りんごチップいりロールパン	小麦　乳　りんご					りんごいりパン			
	ぶたにくのソースに	豚肉　りんご 大豆	ぶたにく		トマト ピーマン	たまねぎ	さとう でんぷん	あぶら	塩 こしょう ワイン ソース　ケチャップ	30.4
	ラビオリスープ	豚肉　鶏肉 小麦　大豆	ベーコン		こまつな にんじん	キャベツ セロリー	じゃがいも ラビオリ		鰹削り節 ブイヨン 塩 こしょう 酒 しょうゆ	21.5
29 (木)	牛乳	乳		牛乳						626
	おやこどん						ごはん			
		卵　鶏肉	たまご　とりにく かまぼこ		にんじん	たまねぎ　ねぶかねぎ しいたけ	さとう		酒　みりん しょうゆ	26.4
	しらたきとこんぶツナのサラダ		まぐろツナ	こんぶ	にんじん	きゅうり　しらたき	さとう	えごまあぶら ごまあぶら	塩 しょうゆ 酢 辛子 こしょう	
	なし					なし				20.5
30 (金)	牛乳	乳		牛乳						585
	ごはん						ごはん			
	さばのみぞれに	さば　小麦	さばのみぞれに							22.0
	キャベツのゆかりあえ	ごま			しそ	キャベツ		ごま	塩	
	とうふとモロヘイヤのみそしる	大豆	とうふ　みそ　あぶらあげ		モロヘイヤ	えのきたけ			鰹削り節	21.6
	れいとうみかん					みかん				
＊学校給食摂取基準（4年生）＊		エネルギー	640kcal		たんぱくしつ	20.8～32.0g	しぼう	14.2～21.3g		

○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　あわび　くるみ　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　まつたけ　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

＊しょうゆ・みそ・酢・大豆油・ごま油・削り節などは、アレルギー症状を起こしにくいため、アレルゲンを表示しません。

＊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。