

一小給食室より

富士第一小学校 給食室
栄養教諭 加藤真澄

10月に入り、だんだん秋の気配を感じるようになってきました。食べ物がおいしい季節です。給食にも、これから旬の食材がたくさん登場します。楽しみにしててください。

さて、後期を迎えるにあたり、今月から給食の主食量が少しだけ増えます。4月に比べて、子どもたちの体が大きく成長しているためです。成長期は、毎日を元気に過ごすためのエネルギーと、体を成長させるためのエネルギーの両方が必要です。家庭でも、子どもたちの体の成長を見ながら、時々食事の量を見直してみることをおすすめします。

～9月の給食献立より～ 夏休み明けなので、食べやすく、楽しいメニューを心掛けました。



9月1日(火)

牛乳 ビビンバ(肉と野菜の炒め物、大根と
にんじんのナムル) わかめスープ

ビビンバは、一皿で肉も野菜も一緒にとれるので、栄養バランスのよい料理です。井なので食べやすく、完食している子が多かったです。



9月2日(水)

牛乳 セルフサンド(ピリ辛ポーク、キャベツ)
じゃが芋入り野菜スープ ソーダシャーベット

ピリ辛に味付けした豚肉とキャベツをパンにはさんで食べます。子どもたちは良く食べていて、いつもよりパンの残りが少なかったです。



9月17日(木)

牛乳 食パン キーマカレー
海藻サラダ ヨーグルト

いつもと一味違う、ひき肉と豆を煮込んで作ったキーマカレーです。ちぎったパンに、上手にカレーをつけて食べていました。



9月18日(金)

牛乳 しょうゆラーメン ゆで落花生
フルーツのぶどうゼリー和え

人気のラーメン、朝から楽しみにしている子がたくさんいました。昆布とかつお節のだしで作るスープは、塩分控えめのやさしい味です。

日	こんだてめい	アレルギー	おもに体の組織をつくる		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		
(木)	牛乳	乳		牛乳						693
	マーガリンパン	小麦 乳					パン			
	まめまめカップオムレツ	卵 乳	たまご	牛乳	ほうれんそう	たまねぎ		なまクリーム	塩 こしょう	30.1
		大豆 豚肉	だいず ハム	チーズ						
	ツナサラダ		かつおツナ			キャベツ きゅうり		ノンエッグマヨネーズ	塩 こしょう	33.9
(金)	やさいスープ	鶏肉	とりにく		にんじん	はくさい もやし			魚だし・フィッシュ 塩 こしょう・しょうゆ	
	牛乳	乳		牛乳						620
	ごはん						ごはん			
	にこみおでん	鶏肉 卵	とりにく うすらたまご	こんぶ		だいこん こんにゃく	さといも		鰯だし みりん	21.9
			ちくわ さつまあげ				さとう		酒 塩 しょうゆ	
(月)	こまつなのしらすあえ			ちりめんぼし	こまつな にんじん	キャベツ	さとう		しょうゆ 鰯だし	22.5
	いちごレアチーズデザート	乳 ゼラチン					レアチーズデザート			
	牛乳	乳		牛乳						639
	ごはん						ごはん			
	みそカツ	小麦 豚肉 ごま	ぶたにく みそ			にんにく	さとう こむぎこ パンこ	あぶら だし	しょうゆ みりん 塩 こしょう	25.9
(火)	しおもみやささい					キャベツ きゅうり			塩	
	のっぺいじる	鶏肉	とりにく とうふ		にんじん	だいこん こんにゃく	さといも		鰯だし 塩	20.9
		大豆	あぶらあげ		ほうれんそう	しいたけ	でんぶん		しょうゆ	
	牛乳	乳		牛乳						600
	ソフトめん	小麦					ソフトめん			
(水)	きのこいりこめこクリームソース	乳 鶏肉	とりにく	牛乳 チーズ	にんじん	たまねぎ マッシュルーム ぶなしめじ	こめこ	バター	塩 こしょう	26.8
		豚肉	ベーコン	だっしふんにゅう		しいたけ グリーンピース にんにく		あぶら	ワイン フィッシュ	
	キャベツとツナのサラダ		かつおツナ			キャベツ きゅうり コーン		ドレッシング	塩	19.7
	オレンジキャロットゼリー	オレンジ		かんてん	にんじん	オレンジかじゅう レモンかじゅう	さとう		ワイン	
	牛乳	乳		牛乳						640
(木)	しょくパン チョコクリーム	パン小麦 乳 (卵・卵・卵・大豆)					パン	チョコクリーム		
	とりにくのトマトクリームに	豚肉 鶏肉	とりにく		トマト	たまねぎ マッシュルーム	じゃがいも	なまクリーム	塩 こしょう フィッシュ	24.5
		小麦 乳 大豆	ベーコン		にんじん	グリーンピース にんにく	こむぎこ さとう	あぶら バター	ワイン ローレル ケチャップ	
	ハムとチーズ入りサラダ	豚肉 乳	ハム	チーズ		キャベツ きゅうり コーン	さとう	あぶら	塩 酢 洋辛子	28.2
	ぶどう					ぶどう				
(金)	牛乳 目のあいごデー献立	乳		牛乳						653
	ごはん ひじきつくだに			ひじきつくだに			ごはん			
	とりにくとさつまいものうまに	鶏肉	とりにく		にんじん	たまねぎ グリンピース	さつまいも	あぶら	フィッシュ	22.4
			とりレバーでんぶんつき			しょうが にんにく	でんぶん さとう		酒 しょうゆ	
	キャベツとえのきのみそしる	大豆	みそ あぶらあげ	わかめ		キャベツ えのきたけ ねぶかねぎ			鰯だし	16.5
(火)	ブルーベリーゼリー						ゼリー			
	牛乳	乳		牛乳						645
	ごはん やさいふりかけ						ごはん		ふりかけ	
	ほうれんそうとかぼちゃのコロッケ	小麦 乳	ハム	チーズ	かぼちゃ	たまねぎ	パンこ	あぶら	塩 こしょう	21.3
		豚肉			ほうれんそう		こむぎこ			
(水)	しおキャベツ					キャベツ			塩	23.6
	とうふとだいこんのみそしる	大豆	とうふ みそ あぶらあげ	わかめ		だいこん			鰯だし	
	牛乳	乳		牛乳						636
	ごはん						ごはん			
	こいわしフライ			こいわしフライ				あぶら		
(木)	キャベツとこまつなのおひたし	ごま	かつおぶし		こまつな	キャベツ		ごま	しょうゆ 鰯だし	26.5
	いもに	豚肉 牛肉	ぶたにく		にんじん	だいこん こんにゃく	さといも		鰯だし みりん 酒	23.3
			ぎゅうにく			ひらたけ ねぶかねぎ	さとう		しょうゆ 塩	
	牛乳	乳		牛乳						635
	ごはん						ごはん			
(金)	さんまのかばやき		さんまでんぶんつき				さとう	あぶら	しょうゆ 酒	22.3
	キャベツのごまあえ	ごま			にんじん	キャベツ	さとう	ごま	しょうゆ 鰯だし	
	とうふとしめじのみそしる	大豆	とうふ みそ あぶらあげ	わかめ	こまつな	ぶなしめじ			鰯だし	22.4
	みかんゼリー						ゼリー			

記載されている栄養価は、4年生の数値です。

* 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。

○富士市では、国のアレルギー表示基準に基づき、下記の29食品を『アレルギー』欄に記載します。
卵 乳 小麦 そば 落花生 えび かに くるみ カシューナッツ 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 パナナ ごま アーモンド ビスタチオ
*次の()内由来のアレルギーについては、アレルギー症状をおこしにくいいため、アレルギーを表示しません。
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)

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 (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		
19 (月)	牛乳	乳		牛乳	2年生なし(お弁当)					640
	ブルコギどん						ごはん			
		牛肉 こま 豚肉	ぶたにく ぎゅうにく				さとう	ごま ごまあぶら	しょうゆ トウバンジャン	27.1
	うずらたまごとはるさめのスープ	卵 鶏肉 豚肉	うずらたまご				でんぶん	あぶら	塩 酒 オイスターソース	20.7
20 (火)	ヨーグルト	乳		ヨーグルト						
	牛乳*ふるさと給食の日	乳		牛乳						636
	ごはん						ごはん			
	とりにくのほうじちゃあげ	鶏肉	とりにく			ほうじちゃ しょうが	でんぶん	あぶら	塩 こしょう 酒	25.7
21 (水)	キャベツとちくわのおひたし		ちくわ		ほうれんそう	キャベツ			しょうゆ 鰯だし	
	ごもくじる	大豆 豚肉	とうふ ぶたにく あぶらあげ		にんじん こまつな	だいこん ぶなしめじ			鰯だし 塩 酒 しょうゆ	22.9
	プリン	大豆					プリン			
	牛乳	乳		牛乳						616
22 (木)	こくとうパン	小麦 乳					こくとうパン			
	ハンバーグきのごソース	小麦 牛肉 大豆 鶏肉 豚肉	ハンバーグ			たまねぎ ぶなしめじ マッシュルーム しいたけ	さとう	あぶら	ウインソースチルドソース&グザップ	26.2
	かぼちゃサラダ	乳		チーズ	かぼちゃ	きゅうり			ノンエッグマヨネーズ	26.8
	はくさいのスープ	鶏肉	とりにく		にんじん	はくさい たまねぎ コーン			鰯だし フイヨン 酒 塩 こしょう	
23 (金)	牛乳	乳		牛乳						608
	れんこんとなすのドライカレー	小麦 乳 りんご	ぶたにく だいず	チーズ	にんじん	たまねぎ れんこん	ごはん			
		大豆 鶏肉 豚肉	ぶたレバー		トマト	なす しょうが にんにく	カレールウ	あぶら	フイヨン チャツネ 塩	26.3
	フルーツマリネ (りんごとかき入り)	りんご				だいこん かき りんご きゅうり	さとう		酢 塩	19.1
26 (月)	牛乳 十三夜献立	乳		牛乳						655
	ごはん かつおふりかけ						ごはん		ふりかけ	
	とりにくとくりのつつみむし	小麦 鶏肉 乳	とりにく みそ	チーズ	にんじん	たまねぎ	くり さつまいも さとう	ノンエッグマヨネーズ	塩 こしょう ワイン	25.9
	こんさいじる	豚肉 大豆	ぶたにく とうふ		にんじん	だいこん ごぼう ねぶかねぎ しいたけ			鰯だし 酒 しょうゆ	18.8
27 (火)	おつきみだんご	ごま					だんご		みりん 塩 七味唐辛子	
	牛乳	乳		牛乳						589
	しろごまタンタンめん (にくみそ)	小麦					ちゅうかめん			
	(スープ)	豚肉 大豆 ごま	ぶたにく だいず ぶたレバー			たけのこ しいたけ しょうが にんにく	さとう でんぶん	あぶら ごま ごまあぶら	塩 こしょう しょうゆ しょうゆ粉 かつお	24.4
28 (水)	もやしのちゅうかあえ	鶏肉 豚肉 ぜらチン ごま	みそ		チンゲンサイ	ねぶかねぎ	さとう	ごま	鰯だし チンタン 酒 トウバンジャン 塩	
	ふかしいも			くきわかめ	こまつな にんじん	もやし	さとう	ごまあぶら	しょうゆ 酢	18.1
							さつまいも		塩	
	牛乳	乳		牛乳						656
29 (木)	ロールパン	小麦 乳					パン			
	ツナベースト	卵 大豆	ツナベースト							24.4
	カレーやきそば	小麦 豚肉	ぶたにく ウインナー		にんじん	キャベツ たまねぎ	むしめん	あぶら	塩 カレー粉 ソース	23.1
	フルーツのヨーグルトあえ	乳 もも パナナ		ヨーグルト		パイン パナナ もも みかん	さとう			
30 (金)	牛乳*ふるさと給食の日	乳		牛乳						602
	ごはん						ごはん			
	もどりがつおのごますあえ	ごま	かつお		にんじん はねぎ	たまねぎ しょうが	でんぶん さとう	あぶら ごま ごまあぶら	塩 こしょう 酒 しょうゆ 酢	26.3
	しおもみやさい					キャベツ きゅうり			塩	
31 (土)	だいこんとじゃがいものみそしる	大豆	とうふ みそ あぶらあげ			だいこん ひらたけ ねぶかねぎ	じゃがいも		鰯だし	16.8
	みかん					みかん				
	牛乳	乳		牛乳	5年生なし(みどりの学校)					647
	ロールパン いちごジャム	(パン)小麦 乳					パン ジャム			
32 (日)	パンフキンシチュー	乳 鶏肉	とりにく	牛乳 だしめんこ	かぼちゃ	たまねぎ	じゃがいも	あぶら	塩 こしょう フイヨン	24.2
		小麦		チーズ	にんじん パセリ		こむぎこ	バター	ワイン ローレル	
	コーンスロ + ラタ				にんじん	キャベツ きゅうり コーン		ドレッシング	塩	22.5
	り					りんご				
きゅうしょくなし										

記載されている栄養価は、4年生の数値です。

* 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。