

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

夏休みは楽しく元気に過ごすことができましたか。栄養士・調理員は、給食がない夏休みを利用して、衛生管理や調理に関する研修をしたり、普段できない細かいところの清掃をしたりしています。今年は熱中症対策について他校の職員と話し合い、暑い時期でも体調を崩さず給食作りをするための工夫を考えました。

「久しぶりの給食うれしい！」という言葉に励まされ、9月からも給食室みんなで協力して、安全でおいしい給食を作っていきます。

～7月の給食献立より～ 暑い時期でも食べやすいように、献立内容を工夫しました。



7月1日(水)

牛乳 スタミナ丼

豆腐ともずくのスープ ぶどうゼリー

スタミナ丼は、にらと豚肉がたっぷり入った丼料理です。丼にすると食べやすく、夏バテ予防に効果のある豚肉をしっかり摂ることができました。



7月6日(月)

牛乳 ソフト麺カレーソース

枝豆のサラダ すいか

人気のミートソースをカレー味で仕上げました。ソースが麺とよくからみ、カレー風味で食欲もUP！デザートのスいかも、みずみずしく、水分補給にぴったりでした。



7月17日(金)

牛乳 夏野菜のカレー

ゆで干し大根のサラダ サイダーかん

夏野菜のなす、ズッキーニ、かぼちゃ、ピーマンを入れたカレーです。具たくさんで食べ応えがありました。サイダーかんは、見た目も涼しげで、暑い時期でもおいしく食べられます。



7月22日(水)

牛乳 ロールパン メイプルジャム

鶏肉のレモン風味 塩もみ野菜

夏野菜入りミネストローネスープ

揚げた鶏肉をレモン汁入りの甘酸っぱいタレで味付けしました。ミネストローネスープはトマト風味で、どちらも食欲を増す味付けです。

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		
(火)	1 牛乳 ビビンバ (にくとやさいのいためもの) (だいこんとにんじんのナムル) わかめスープ	乳 牛肉 豚肉 ごま 豚肉 鶏肉 卵		牛乳 ぎゅうにく ぶたにく わかめ				ごはん さとう でんぶん さとう ごま でんぶん		576 25.9 17.4
	2 牛乳 セルフサンド (ピリからボーク+キャベツ) じゃがいもいりやさいスープ ソーダシャーベット	乳 小麦 乳 豚肉 鶏肉 豚肉 りんご		牛乳 ぶたにく とりにく ウインナー				ロールパン さとう でんぶん じゃがいも ソーダシャーベット		637 32.3 22.9
	3 牛乳 ごはん にこみハンバーグ ゆかりあえ	乳 豚肉 鶏肉 大豆 大豆		牛乳 ハンバーグ とうふ みそ				ごはん さとう でんぶん しょうゆ 酒 塩		625 24.9 21.3
	(木) なすととうふのみそしる			わかめ あぶらあげ		しそ はねぎ	キャベツ きゅうり なす たまねぎ		鰯だし	
(金)	4 牛乳 ソフトめん こめこのミートソース コーンサラダ サイダーかん	乳 小麦 豚肉 乳 鶏肉 大豆		牛乳 ぶたにく だいず				ソフトめん こめこ バター オリーブオイル ドレッシング		581 25.1 15.8
	7 牛乳 ごはん あげぎょうざ キャベツとわかめのナムル	乳 小麦 大豆 豚肉 ごま		牛乳 ぎょうざ わかめ				ごはん あぶら さとう さとう		566 21.8
	(月) とりにくととうがんのちゅうかに	豚肉 鶏肉	とりにく さつまあげ		にんじん	とうがん たまねぎ しょうが しいたけ きくらげ にんにく	さとう でんぶん	ごまあぶら ガラスープ 塩 しょうゆ しょうゆ 豆板醤 酒		17.6
	8 牛乳 しょくパン チョコクリーム バジルチキン ツナポテサラダ ベーコンとやさいのスープ	乳 小麦 乳 乳 大豆 鶏肉 大豆 豚肉 鶏肉		牛乳 ぶたにく だいず かつおツナ ベーコン				パン チョコクリーム オリーブオイル ノンエッグマヨネーズ 鰯だし けつ 塩 しょうゆ しょうゆ		639 26.8 33.0
(火)	9 牛乳 にくどうふどん こしきあえ りんご	乳 大豆 豚肉 ごま 豚肉 りんご		牛乳 とうふ ぶたにく ハム ひじき				ごはん さとう あぶら さとう		581 24.4 16.7
	10 牛乳 ごはん ぶたにくのオイスターソースいため	乳 豚肉 鶏肉 ゼラチン		牛乳 ぶたにく ゼラチン				ごはん さとう あぶら さとう		584 29.7
	(木) サンラータン	大豆 卵 鶏肉 豚肉	とうふ たまご とりにく		にんじん みつば	しいたけ	でんぶん さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら 鰯だし たらスープ 酒 豆板醤 酢 塩 しょうゆ しょうゆ		19.5
	11 牛乳 マーガリンいりパン とうにゅういりこめこのコーンシチュー フレンチサラダ ぶどう	乳 小麦 乳 鶏肉 乳 大豆		牛乳 とりにく とうにゅう チーズ				パン じゃがいも こめこ さとう あぶら		684 24.0 28.5
(金)	14 牛乳 *ふるさと給食の日* ごはん しすおかけんさんさばのたつたあげ きゅうりとわかめのごますあえ あきのみりのりのみそしる	乳 さば ごま 大豆		牛乳 さばのたつたあげ わかめ みそ あぶらあげ				ごはん あぶら さとう さつまいも		587 24.3 21.2
	(月)				にんじん	きゅうり ごぼう しいたけ ねぶかねぎ			鰯だし	

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。

○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 ピスタチオ
*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		
15 (火)	牛乳	乳		牛乳						591
	ごはん						ごはん			
	しせんマーボーどうふ	大豆 鶏肉 豚肉	とうふ ぶたにく		はねぎ	ねぶかねぎ しいたけ しょうが にんにく	さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら	しょうゆ 酒 塩 かつお しょう	25.9
16 (水)	パンサンスー	ごま 鶏肉	とりにく		にんじん	もやし きゅうり	はるさめ さとう	ごま ごまあぶら	酢 しょうゆ 塩 洋辛子 こしょう	18.9
	牛乳	乳		牛乳						581
	きのこどん						ごはん			
17 (木)	牛乳	乳		牛乳						623
	しょうパン	小麦 乳					パン			
	キーマカレー	豚肉 鶏肉 乳 りんご 大豆 小麦	ぶたにく だいす ぶたレバー	チーズ	にんじん トマト	たまねぎ グリンピース しょうが にんにく	カレールウ ひよこまめ	あぶら	ブイヨン チャップマン 塩 ワイン ソース こしょう カレー粉	30.9
18 (金)	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 コーン		ごま	ドレッシング 塩	22.5
	ヨーグルト	乳 ゼラチン		ヨーグルト						
	牛乳*ふるさと給食の日*	乳		牛乳						603
24 (木)	しょうゆラーメン	小麦					ちゅうかめん			
		豚肉 鶏肉	ぶたにく		こまつな	もやし メンマ ねぶかねぎ	さとう	あぶら	昆布だし 塩 こしょう 鰹だし 酒	26.4
	ゆでらっかせい	落花生	なると やきぶた			にんにく しょうが		らっかせい	塩	16.6
25 (金)	フルーツのぶどうゼリーあえ	もも りんご				みかん バイン もも りんご	ゼリー		缶詰液汁	
	牛乳	乳		牛乳						623
	ごはん						ごはん			
28 (月)	ヤンニョムチキン	鶏肉	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 かつお しょう	25.2
	チョレギサラダ	ごま		のり		キャベツ きゅうり コーン		塩		
	わかめととうふのスープ	豚肉 鶏肉 大豆	とうふ	わかめ	はねぎ	たまねぎ			鰹だし ガラスープ 塩 こしょう 酒 しょうゆ	20.2
29 (火)	牛乳*十五夜献立	乳		牛乳						618
	ごはん						ごはん			
	ししゃもフライ			ししゃもフライ				あぶら		
30 (水)	おひたし	ごま	かつおぶし		こまつな にんじん	キャベツ		ごま	しょうゆ	23.5
	いものこじる	鶏肉 大豆	とりにく とうふ あぶらあげ		にんじん	だいこん ねぶかねぎ しいたけ	さといも でんぶん		鰹だし 酒 塩 しょうゆ	18.7
	おつきみデザート	りんご					ゼリー			
31 (木)	牛乳	乳		牛乳						618
	こくとうしょくパン	小麦 乳					こくとうパン			
	ささみかつフライ	鶏肉 大豆	ささみカツフライ					あぶら		27.3
9月	しおもみやさい				にんじん	キャベツ			塩	
	かぼちゃのポタージュ	鶏肉 乳 小麦	とりにく	牛乳 チーズ	かぼちゃ	たまねぎ	こむぎこ	バター	あぶら なまクリーム 塩 こしょう ワイン ブイヨン ローレル	24.8
10月	牛乳	乳		牛乳						588
	ごはん						ごはん			
	のりかつおふりかけ								ふりかけ	27.5
11月	さんまのしょうがに		さんまのしょうがに							
	からしあえ		ちくわ		こまつな にんじん	もやし	さとう		しょうゆ 洋辛子	22.5
	とうがんとぶたにくのみそしる	豚肉 大豆	ぶたにく みそ あぶらあげ		はねぎ	とうがん	じゃがいも		鰹だし	
30 (水)	 きゅうしょくくなし 									

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。



十五夜～秋の行事食を知ろう～



9月25日は「十五夜」です。「十五夜」とは、旧暦の8月15日のお月見のことです。きれいな月を見ながら、秋の収穫に感謝する日です。別名、「中秋の名月」といいます。農作業に従事する人々は、きれいな月を豊かな実りの象徴とし、秋の収穫の感謝を込めて、芋や豆などの収穫物を月に供えました。しかし、稲穂はまだ穂が実る前であることから、穂の出たすすきを稲穂に見立てて飾ったと言われていいます。また、収穫されたさといもなどをお供えしたことから「いも名月」とよばれることもあります。月に似せた丸い団子をお供えするようにもなりました。十五夜にちなんで、給食では、さといもを使用した「いものこ汁」を作ります。