

日	献立名	アレルギー	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主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) 脂質 (g)
			たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC・食物繊維	炭水化物	脂質		
1 (月)	牛乳	乳		牛乳						799
	食パン いちごジャム	(パン)小麦 乳					パン ジャム			
	鶏肉のレモン風味	鶏肉	鶏肉		パセリ	レモン	でん粉 砂糖	油	塩 こしょう 酒 しょうゆ	31.2
	コーンサラダ					キャベツ きゅうり コーン	ドレッシング		塩	
2 (火)	夏野菜入りミネストローネスープ	豚肉 鶏肉 小麦	ベーコン		トマト じゃがいも ニンジン	たまねぎ スッキーニ セロリー こんにゃく	マカロニ 砂糖	オリーブオイル	塩 こしょう 醤油 ワイン ガチャップ	27.9
	牛乳	乳		牛乳						754
	スタミナ丼						ごはん			
	豚肉 りんご ごま	豚肉 りんご	豚肉		ピーマン	たまねぎ もやし エリンギ	砂糖	ごま	塩 酒 しょうゆ	29.8
3 (水)	豆腐ともずくのスープ	豚肉 鶏肉 大豆	豆腐	もずく	チンゲンサイ こんにゃく		でん粉		塩 こしょう 豆板醤 鰹節 醤油 酒	24.5
	ゆでとうもろこし					とうもろこし			塩	
	牛乳	乳		牛乳						750
	ごはん						ごはん			
4 (木)	チンジャオロースー	牛肉 セラチン	牛肉		ピーマン	たけのこ しょうが	砂糖	油	チンタン しょうゆ	36.9
	わかめ卵スープ	卵 鶏肉 豚肉 大豆 ごま	卵 豆腐	わかめ	こんにゃく	にんにく	でん粉	ごま油	オイスターソース 酒 鰹節 醤油 しょうゆ カラスニブ しょうゆ	25.4
	牛乳	乳		牛乳						807
	ごはん ひじきつくだ煮						ごはん			
5 (金)	鰯(あじ)の南蛮漬け	ごま	鰯でん粉付き		にんにく	たまねぎ	砂糖	油	酢 しょうゆ 酒	38.9
	七タ汁	小麦 えび	えび かまぼこ		にんにく みつば	しいたけ	ふ		みりん 七味唐辛子 だし醤油 しょうゆ かつお削り節 酒 塩	17.7
	七タゼリー	大豆					ゼリー			
	牛乳	乳		牛乳						752
6 (土)	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					砂糖	ケチャップ ソース ワイン	32.0
	ツナサラダ				にんにく	キャベツ きゅうり	ドレッシング		塩	
	トマトと卵のスープ	卵 豚肉 鶏肉	卵 ベーコン		トマト こまつな	たまねぎ	でん粉	油	鰹節 醤油 カラスニブ 塩 こしょう しょうゆ 酒	35.2
7 (日)	牛乳	乳		牛乳						748
	ごはん						ごはん			
	豚肉と春雨のキムチ炒め	豚肉	豚肉		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	油	酒 しょうゆ	32.2
	チンゲンサイのスープ	鶏肉 豚肉 大豆	豆腐 鶏肉		チンゲンサイ こんにゃく	根菜ねぎ きくらげ	砂糖	ごま油	鰹節 醤油 しょうゆ カラスニブ しょうゆ 酒	19.5
8 (月)	ヨーグルト	乳		ヨーグルト						784
	牛乳	乳		牛乳						784
	ごはん						ごはん			
	太刀魚(たちうお)のフライ	小麦 大豆	太刀魚フライ		にんにく	こんにゃく		油		29.6
9 (火)	大豆の磯煮	大豆	大豆 鶏肉	ひじき	にんにく		砂糖	油	酒	25.3
	鶏肉	油揚げ							しょうゆ	
	かぼちゃのみそ汁	みそ			かぼちゃ こまつな	たまねぎ			鰹削り節	
	牛乳	乳		牛乳						780
10 (水)	ソフト麺	小麦					ソフト麺			
	カレーソース	豚肉 牛肉 鶏肉	牛肉 豚肉	脱脂粉乳	にんにく	たまねぎ グリンピース	カレールー	油	ソース 塩 チャツネ	35.3
	乳 小麦 大豆 りんご	レバーチップ	チーズ		しょうが にんにく		じゃがいも		バイヨンケチャップ	
	枝豆のサラダ	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	25.5
11 (木)	すいか					すいか				
	牛乳	乳		牛乳						757
	ごはん						ごはん			
	さばのみぞれ煮	さば	さばのみぞれ煮							27.5
12 (金)	キャベツのゆかりあえ	ごま			しそ	キャベツ		ごま	塩	27.0
	豆腐ともろヘイヤのみそ汁	大豆	豆腐 みそ 油揚げ		もろヘイヤ	えのきだけ			鰹削り節	
	冷凍みかん					みかん				
	牛乳	乳		牛乳						750
13 (土)	ごはん						ごはん			
	マーボーなす	豚肉	豚肉		にんにく	なす たけのこ しいたけ	砂糖	油	塩 酒 オイスターソース こしょう 豆板醤	30.3
	中華サラダ	ごま			さやいんげん	しょうが にんにく	でん粉	ごま油	塩	
					にんにく	もやし きゅうり	春雨 砂糖	えごま油 ごま油	酢 洋辛子 塩 しょうゆ しょうゆ	22.7

* 学校給食摂取基準(2年生) * 1杯 830kcal たんぱく質 27.0~41.5g 脂質 18.4~27.7g

今こ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

夏野菜を食べよう!

<p>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</p>	<p>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、汗で流れやすい</p>	<p>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。</p>	<p>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。</p>	<p>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。</p>	<p>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。</p>
--	---	---	---	--	---

日	献立名	アレルゲン	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主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) 脂質 (g)
			たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC・食物繊維	炭水化物	脂質		
16 (火)	牛乳 *ふるさと給食の日	乳		牛乳						747
	ごはん						ごはん			
	飛魚(とびうお)の磯フライ	小麦 大豆	飛魚磯フライ					油		34.4
	いんげんのごま和え	ごま			さやいんげん		砂糖	ごま	しょうゆ	
17 (水)	牛乳 *ふるさと給食の日	乳		牛乳						757
	夏野菜のカレー						ごはん			
	豚肉 鶏肉 乳	豚肉	豚肉	脱脂粉乳	かぼちゃ トマト	たまねぎ なす スズキーニ	カレールー	油	ブイヨン しょうゆ	27.4
	小麥 大豆 りんご				ピーマン	りんご しょうが にんにく			塩 ソース チャツネ	
18 (木)	牛乳	乳		牛乳						735
	ごはん						ごはん			
	ハンバーグのケチャップソースかけ	鶏肉 豚肉 大豆 りんご	ハンバーグ				砂糖		ケチャップ ソース ワイン	25.8
	塩もみ野菜					キャベツ きゅうり			塩	
玉葱とジャガイモのみそ汁		みそ	わかめ		たまねぎ		じゃがいも	ブイヨン 醤油 しょうゆ	21.1	
洋梨ゼリー							ゼリー	糖 削り節 しょうゆ		
* 学校給食摂取基準(2年生) *			11種 -	830kcal	たんぱく質	27.0~41.5g	脂質	18.4~27.7g		

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。



富士市の給食 WEBサイト



さいだかんこちゃ

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月給食献立予定表

日	献立名	アレルゲン	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主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) 脂質 (g)
			たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC・食物繊維	炭水化物	脂質		
27 (火)	給食はありません。お弁当を持ってくるください。									
28 (水)	牛乳	乳		牛乳						776
	ジャージャー麺(肉みそ)	小麦(麺) 大豆	豚肉 みそ		にんじん	たまねぎ たけのこ	中華麺	ごま油	チンタン みりん	
	(野菜のあえもの)	鶏肉 ゼラチン 豚肉	大豆			しいたけ しょうが にんにく	砂糖 でん粉		豆板醤 しょうゆ	33.2
29 (木)	牛乳	乳		牛乳						792
	親子丼	卵 鶏肉	卵 鶏肉		にんじん	たまねぎ 根深ねぎ	ごはん		酒 みりん	32.7
	白滝と昆布ツナのサラダ		かまぼこ			しいたけ	砂糖		しょうゆ	
30 (金)	牛乳	乳		牛乳						810
	ロールパン メープルジャム	小麦 乳					パン ジャム			
	豚肉のソース煮	豚肉 りんご 大豆	豚肉		トマトピーマン	たまねぎ	砂糖 でん粉	油	塩 しょうゆ ワイン	37.3
	ラビオリスープ	豚肉 鶏肉	ベーコン		こまつな	キャベツ	じゃがいも		糖 削り節 ブイヨン	
アセロラゼリー	小麦 大豆 りんご			にんじん	セロリー		ゼリー	しょうゆ 酒 しょうゆ	25.4	
* 学校給食摂取基準(2年生) *			11種 -	830kcal	たんぱく質	27.0~41.5g	脂質	18.4~27.7g		

○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 まつたけ もも やまいも りんご ゼラチン パナナ 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。