

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	無機質	カロテン	ビタミンC・食物繊維	炭水化物	脂質		
2 (月)	牛乳	乳		牛乳						754
	ごはん						ごはん			
	鰯(いわし)のかば焼き	ごま	鰯でん粉付き				さとう	油 ごま	酒 しょうゆ	30.7
	しょうが風味の浅漬					キャベツ きゅうり しょうが			塩	
3 (火)	給食はありません。お弁当を持ってきてください。									
	牛乳	乳		牛乳						750
	食パン	小麦 乳					パン			
	キーマカレー	豚肉 牛肉 鶏肉 乳	豚肉 牛肉	チーズ	にんじん	たまねぎ グリンピース	カレールウ	油	フイヨン チャツネ 塩 ワイン	36.0
4 (水)	海そうサラダ	りんご 大豆 小麦	大豆 豚レバー	脱脂粉乳	トマト	しょうが にんにく	ひよこ豆		ソース こしょう カレー粉	29.2
	発酵乳	ごま				海そう	ごま		ドレッシング 塩	
	牛乳	乳		牛乳						720
	ごはん						ごはん			27.3
5 (木)	厚焼き卵	卵 小麦	厚焼き卵							20.5
	五百きんひら	豚肉 ごま	豚肉 さつま揚げ				砂糖	油 ごま	しょうゆ 酒 みりん 塩 七味	
	なすとおくらのみそ汁	大豆	豆腐 みそ		オクラ	なす			鰯削り節	
	牛乳	乳		牛乳						720
6 (金)	ごはん						ごはん			28.3
	ねぎみそパオズ	小麦 大豆 豚肉 鶏肉	パオズ							19.5
	キャベツとわかめのナムル	ごま		わかめ		キャベツ	砂糖	ごま油 ごま	塩 しょうゆ	
	鶏肉と 冬瓜の中華煮	豚肉 鶏肉	鶏肉 さつま揚げ		にんじん	冬瓜 たまねぎ グリンピース しょうが しいたけ きくらげ にんにく	砂糖	ごま油	ガラスープ 塩 こしょう しょうゆ 豆板醤 酒	
9 (月)	牛乳	乳		牛乳						736
	ソフトめん	小麦					ソフトめん			32.2
	ミートソース	豚肉 乳 小麦 鶏肉 大豆 りんご	豚肉 大豆		トマト にんじん	たまねぎ マッシュルーム	小麦粉	バター 油	フイヨン オレガノ クチャップ ソース 塩 こしょう ワイン	
	イタリアンサラダ	豚肉 乳	ハム	チーズ	パセリ	にんにく	ビーマン	オリーブオイル	ドレッシング	21.1
10 (火)	サイターかん			寒天						
	牛乳	乳		牛乳						737
	肉豆腐丼	大豆	豆腐		にんじん	たまねぎ しらたき	ごはん	油	酒 しょうゆ	30.4
	五色あえ	豚肉	豚肉		ひじき	ごぼう 根深ねぎ	砂糖		塩 七味唐辛子	
11 (水)	りんご	りんご			ごま	もやし	砂糖	油 ごま油	しょうゆ 酢 塩 洋辛子	19.9
	牛乳 *ふるさと給食の日*	乳		牛乳						766
	ごはん						ごはん			29.6
	静岡県産鰯(さば)の竜田揚げ	さば	鰯でん粉付き			きゅうり	砂糖	ごま	酢 塩	
12 (木)	きゅうりとわかめのごま酢あえ	ごま			わかめ ちりめんクシ					24.6
	秋の爽りのみそ汁	大豆	みそ		にんじん	たまねぎ ごぼう	さつまいも		鰯削り節	
	牛乳	乳		牛乳						766
	ごはん						ごはん			33.9
13 (金)	豚肉の オイスターソース炒め	豚肉 鶏肉	豚肉		ビーマン	たまねぎ たけのこ	砂糖	油	しょうゆ 塩 かつお	
	酸辣湯(サンラータン)	ゼラチン 小麦			チンゲンサイ	ひらたけ しょうが にんにく	でん粉	ごま油	酒 オイスターソース	
	なしゼリー	大豆 卵 鶏肉 豚肉	豆腐 卵 豚肉		にんじん みつば	きくらげ	でん粉		鰯削り だし 酒 豆板醤 酢 塩 こしょう しょうゆ	21.9
	牛乳	乳		牛乳						728
17 (火)	黒糖食パン	小麦 乳					黒糖パン			34.1
	白身魚のカレーマリネ	鶏肉	たらでん粉付き		ビーマン にんじん	たまねぎ セロリ	砂糖	油 オリーブオイル	塩 酢 ワイン カレー粉 フイヨン	
	かぼちゃのポタージュ	鶏肉 乳	鶏肉	牛乳 チーズ	かぼちゃ	たまねぎ	小麦粉	油 生クリーム	塩 こしょう ワイン	29.8
	チーズ	小麦 大豆		脱脂粉乳				バター	フイヨン ローレル	
17 (火)	牛乳 *十五夜献立	乳		牛乳						753
	ごはん						ごはん			27.2
	ししゃもフライ	小麦 大豆	ししゃもフライ					油		
	おひたし	ごま	かつお節		ごま	キャベツ		ごま	しょうゆ	
17 (火)	いものこ汁	鶏肉 大豆	豆腐 鶏肉 油揚げ		にんじん	だいこん 根深ねぎ しいたけ	さといも でん粉		鰯削り節 酒 塩 しょうゆ	23.5
	お月見ゼリー						ゼリー			

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

\*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 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すににくいため、アレルゲンを表示しません。

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	無機質	カロテン	ビタミンC・食物繊維	炭水化物	脂質		
18 (水)	牛乳	乳		牛乳						846
	マーガリンパン	(パン)小麦 乳					パン			
	ヤンニョムチキン	鶏肉 大豆	鶏肉			根深ねぎ しょうが にんにく	でん粉	油	塩 酒 (3) 酢 味噌 みりん	31.4
	チョレギサラダ	ごま		のり		キャベツ きゅうり コーン		ドレッシング ごま	塩	
19 (木)	わかめと豆腐のスープ	豚肉 鶏肉 大豆	豆腐	わかめ	葉ねぎ	たまねぎ			鶏削り節 ガラスープ 塩	38.7
	ごはん	乳		牛乳						740
	秋刀魚(さんま)の梅煮	小麦 大豆	秋刀魚の梅煮					ごはん		
	からしあえ	ごま 大豆	ちくわ		もやし		砂糖	ごま	しょうゆ 洋辛子	29.7
20 (金)	冬瓜と豚肉のみそ汁	豚肉 大豆	豚肉 みそ 油揚げ	わかめ	葉ねぎ	冬瓜		じゃがいも	鶏削り節	21.1
	いちごヨーグルト	乳		いちごヨーグルト						
	ごはん	乳		牛乳						735
	四角麻婆豆腐	大豆 鶏肉	豆腐		葉ねぎ	根深ねぎ しいたけ	砂糖	油	しょうゆ 酒 塩 ガラスープ	31.0
24 (火)	パンサンスー	豚肉 小麦 鶏肉	豚肉		にんじん	もやし きゅうり	春雨	ごまごま油	酢 しょうゆ	22.0
	牛乳	乳		牛乳				砂糖	ごま油	
	ごはん							ごはん		745
	ひじき佃煮			ひじき佃煮						
25 (水)	鶏肉とさつまいものうま煮	鶏肉	鶏肉		にんじん	たまねぎ グリンピース	さつまいも	油	ブイヨン	25.5
	キャベツとひらたけのみそ汁	大豆	鶏レバーでん粉付き		葉ねぎ	しょうが にんにく	でん粉 砂糖		酒 しょうゆ	18.0
	牛乳	乳		牛乳						755
	ごはん							ごはん		
26 (木)	ハムカツ	大豆 鶏肉	ハムカツ					油		
	野菜とツナのあえもの	豚肉 大豆	豚肉 豆腐	わかめ	こまつな	キャベツ		油	しょうゆ	26.1
	とん汁	豚肉 大豆	豚肉 豆腐		人蔘	こぼう だいこん	こんにゃく		鶏削り節 酒	26.5
	ごま	ごま	みそ		葉ねぎ		じゃがいも		七味唐辛子	
27 (金)	牛乳*ふるさと給食の日*	乳		牛乳						748
	しょうゆラーメン	小麦	豚肉 鶏肉 大豆	豚肉 うすら卵	こまつな	もやしメンマ 根深ねぎ	中華麺	油	砂糖	32.8
	ゆで落花生	卵 小麦	焼き豚 なんと			にんにく しょうが			昆布塩 しょうゆ さば厚揚げ 酒	
	フルーツのぶどうゼリーあえ	落花生				みかん バイン もも	ゼリー	落花生	みりん ガラスープ しょうゆ	18.8
30 (月)	牛乳	乳		牛乳						739
	セルフサンド(ピリからボーク+キャベツ)	小麦 乳				キャベツ しょうが にんにく	ロールパン	油	砂糖	39.9
	わかめ入り卵スープ	豚肉 鶏肉	豚肉	わかめ	チンゲンサイ	たまねぎ	でん粉		酒 みりん しょうゆ 豆板醤	
	冷凍みかん	豚肉 セラチン	かまぼこ		にんじん	えのきたけ			鶏削り節 酒塩 しょうゆ	25.5
30 (月)	厚揚げのそぼろ煮	さけ ごま	さけふりかけ		にんじん	たまねぎ グリンピース	砂糖	でん粉	酒 しょうゆ	31.7
	じゃがいもと小松菜のみそ汁	豚肉 大豆	厚揚げ 豚肉			しいたけ			みりん	22.0
	ごはん							ごはん		
	鶏肉とさつまいものうま煮								鶏削り節 酒塩 しょうゆ	

\* 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

\* 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。

9月1日は防災の日

## 災害に備えよう

~日常食品から家庭備蓄を~

★防災食は1人最低3日~1週間×家族の人数が望ましいといわれています★

1週間分×4人家族の場合、84食分必要となります。そこで、すべてを防災食で備蓄するのは難しいので、レトルト食品や乾麺類など日常でも使用できる食品を準備しておくとう安心です。普段から使い慣れている食料品を少し多めに買い置きし、使った分を買い足す「ローリングストック法」で、無理のない備蓄を心がけましょう。

### 日常食品で防災食になるものの例

主食	パックごはんや乾麺・カップ麺など
主菜	レトルト食品や缶詰など
副菜 その他	日持ちする野菜や乾物など

### ★好きなお菓子も★

普段とは違う環境で食欲がなくなることも想定されます。子どもが好きなお菓子なども備えておくとう安心です。

### 飲料水の準備

飲料水や調理に使用する水として1人1日3Lあるとう安心です。

### あるとう便利な備品

カセットコンロは、食品を温めたり、簡単な調理に必要です。カセットボンベの準備も忘れずに。

ラップやキッチンペーパーなどもあるとう便利です。