

Table with columns: 日 (Date), こんだてめい (Menu Name), アレルゲン (Allergen), おもに体をつくる (Main Body Building), おもに体の調子を整える (Main Body Regulation), おもにエネルギーになる (Main Energy Source), その他の食品 (Other Foods), エネルギー (kcal) (Energy). Rows include dates from 1 (Friday) to 14 (Thursday) with various meal items and allergen information.

* 学校給食摂取基準(4年生) * 1食分 - 640kcal たんぱく質 20.8~32.0g しじつ 14.2~21.3g

Summer hydration tips: '夏は上手に水分を補給しよう' (Let's hydrate properly in summer), 'こまめに少しずつ' (Little by little, frequently), '冷やしすぎに注意' (Beware of over-chilling), '甘くない飲み物' (Non-sweet drinks). Includes illustrations of a child drinking water and various beverages like tea and milk.

○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 いか いくら オレンジ キウイフルーツ 牛肉 くるみ 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。



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) たんぱく質 (g) しじつ (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	しじつ		
15 (金)	牛乳	乳		牛乳						609
	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		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 小麦 大豆	たまご ベーコン		トマト	たまねぎ	でんぷん	あぶら	いわし削り節 ガラスープ	27.1
					こまつな			塩	こしょう しょうゆ 酒	27.5
18 (月)										
19 (火)	牛乳	乳		牛乳						637
	ジャージャーめん (にくみそ)	小麦(麺) 大豆	ぶたにく みそ		にんじん	たまねぎ たけのこ	ちゅうかめん	ごまあぶら	チンタン みりん	
	(やさいのあえもの)	鶏肉 ゼラチン 豚肉	だいす レバーチップ			しいたけ しょうが にんにく	さとう でんぷん		豆板醤 こしょう	
	フルーツポンチ	バナナ 大豆 もも りんご				もやし きゅうり			しょうゆ	27.9
					バナナ みかん		ゼリー		缶詰液汁	14.7
					パイナップル もも		さとう			
20 (水)	牛乳 *ふるさと給食の日*	乳		牛乳						601
	しょくパン メイプルジャム	小麦 乳 (パン)					パン ジャム			
	とびうおのいそフライ	小麦 大豆	とびうおのいそフライ					あぶら		
	コーンサラダ					キャベツ きゅうり コーン		ドレッシング	塩	
	なつやさしいりミネストローネスープ	鶏肉 豚肉 小麦	ベーコン		にんじん トマト	たまねぎ スッキーニ セロリ にんにく	マカロニ さとう	オリーブオイル	塩 こしょう	24.7
					ピーマン				ワイン ケチャップ	24.8
21 (木)	牛乳 *ふるさと給食の日	乳		牛乳						712
	ハヤシライス	牛肉 乳 小麦	ぎゅうにく	チーズ	トマト	たまねぎ	ごはん	あぶら	パイナップル こしょう ソース	
	フレンチサラダ	鶏肉 大豆			にんじん	マッシュルーム	ハヤシルウ		ワイン ローレル ケチャップ	
	サイダーかん			かんてん		キャベツ きゅうり コーン			塩 ドレッシング	207
							サイダー さとう シロップ			22.5

* 学校給食摂取基準 (4年生) * 1食分 - 640kcal たんぱくしつ 20.8~32.0g しじつ 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。

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分量の水で粉寒天を混ぜて火にかけ、よく煮溶かす。
- ②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荒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。ぜひ、ご家庭で作ってみてくださいね！とても簡単に、おいしくできる夏のデザートです。富士市のホームページにもっています。



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) たんぱく質 (g) しじつ (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	しじつ		
29 (月)	牛乳	乳		牛乳						714
	なつやさいのカレー						ごはん			
		豚肉 鶏肉 乳	ぶたにく	だっしふんにゅう	かぼちゃ トマト	たまねぎ なす スッキーニ	カレールー	あぶら	パイナップル こしょう	
		小麦 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	
	ゆでぼしだいこんのサラダ	ごま		くきわかめ ちりめんほし		きゅうり コーン ゆでぼしだいこんミックス		ドレッシング	しょうゆ 塩	23.8
	れいとうみかん					みかん				23.4
30 (火)	牛乳	乳		牛乳						632
	ロールパン	小麦 乳					パン			
	みかんジャム						ジャム			
	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				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	28.6
	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		パイナップル 酒 塩 しょうゆ	21.4
									いわし削り節 しょうゆ	
31 (水)	牛乳	乳		牛乳						633
	スタミナどん						ごはん			
		豚肉 りんご	ぶたにく		ピーマン	たまねぎ もやし エリンギ	さとう	ごま	塩 酒 しょうゆ	
		ごま	みそ		にら	りんご しょうが にんにく	でんぷん	あぶら	こしょう 豆板醤	
	とうふともずくのスープ	豚肉 鶏肉 大豆 小麦	とうふ	もずく	にんじん				いわし削り節 塩 酒	23.2
	ブルーベリーゼリー						ゼリー		ガラスープ しょうゆ	20.0

* 学校給食摂取基準 (4年生) * 1食分 - 640kcal たんぱくしつ 20.8~32.0g しじつ 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『アレルギー』欄に記載します。

卵 乳 小麦 そば 落花生 えび かに あわび いか いくら オレンジ キウイフルーツ 牛肉 くるみ 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いため、アレルギーを表示しません。

* 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。