

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		
1 (木)	牛乳	乳		牛乳						639
	カツどん (ヒレカツ) (カツどんのぐ)	豚肉 小麦 大豆 卵	ぶたにく				ごはん	あぶら	塩 こしょう	28.5
	ぐだくさんのみそしる	大豆	たまご	みそ あぶらあげ	にんじん	たまねぎ ししいたけ	さとう でんぷん		酒 みりん しょうゆ 鰯削り節	18.3
2 (金)	牛乳	乳		牛乳						593
	しょうパン いちごジャム	(パン)小麦 乳					パン ジャム			26.4
	はくさいとにくだんごの クリームスープ ピーンズサラダ ごさかな	豚肉 鶏肉 小麦 乳 大豆 大豆	ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう だっしるんにゅう	にんじん パセリ にんじん	たまねぎ はくさい マッシュルーム きゅうり たまねぎ コーン	さとう パン でんぷん ミックスピーンズ	あぶら バター ドレッシング	パイオン こしょう 塩 塩	22.7
5 (月)	牛乳 *せつぶんこんだて	乳		牛乳						590
	ごはん						ごはん			25.9
	いわしのうめ ごもくきんひら すましじる ぶくまめ	豚肉 ごま 大豆 小麦 大豆	いわしうめに ぶたにく とうふ かまぼこ		にんじん さやいんげん ごぼう こんにやく たけのこ ごまつな にんじん	しいたけ	さとう	あぶら ごま	酒 七味唐辛子 しょうゆ みりん だし昆布 鰯削り節 酒 塩 しょうゆ	18.6
6 (火)	牛乳	乳		牛乳						682
	天ぷらうどん (ちりめん干しとかのかき揚げ) (つゆ)	小麦 いか 小麦 鶏肉	いか	ちりめん干し とりにく	にんじん はねぎ ごまつな	たまねぎ ごぼう しいたけ	うどん ごもぎこ さとう	あぶら	鰯削り節 酒 塩 みりん しょうゆ だし昆布	23.1
	たくあん入り即席漬け	ごま 大豆 小麦				キャベツ きゅうり たくあん	ごま	塩		31.5
7 (水)	牛乳	乳		牛乳						665
	ロールパン フルーベリージャム ボルシチ	(パン)小麦 乳 牛肉 鶏肉 豚肉 乳 小麦 大豆 ゼラチン りんご		ぎゅうにく	にんじん トマト かぶ	たまねぎ キャベツ かぶ マッシュルーム にんにく	パン ジャム			27.6
	ほうれんそうとハムのサラダ チョコプリン	豚肉 豚肉	ベーコン ベーコン		ほうれんそう コーン	コーン	じゃがいも あぶら デミグラスソース なまクリーム	塩 こしょう ケチャップ ワイン パイオン ソース		23.2
8 (木)	牛乳	乳		牛乳						592
	ごはん	卵 大豆		ごんぷ	にんじん	だいこん こんにやく	ごはん		鰯削り節 酒	23.3
	とりにく はくさいのごまびたし りんごゼリー	鶏肉 ごま りんご	みそ ちくわ あげポル かつおぶし		ごまつな はくさい	しょうが (はくさい)	じゃがいも さとう	あぶら ごま	塩 みりん しょうゆ しょうゆ 鰯削り節	16.0
9 (金)	牛乳	乳		牛乳						652
	ごはん かつおぶしかけ てづくりカレーコロッケ	(お肉)ごま 小麦 乳 大豆 豚肉 大豆	ぶたにく		にんじん	たまねぎ	ごはん かつおぶしかけ じゃがいも パン	あぶら	塩 こしょう しょうゆ カレー粉	21.8
	ゆでキャベツ ソース だいこんのみそしる	(ソース)りんご 大豆 大豆		みそ とうふ わかめ	はだいこん だいこん	キャベツ	ごもぎこ さとう		ソース 鰯削り節	21.7
13 (火)	牛乳	乳		牛乳						631
	しょうパン チョココリーム フランクフルトケチャップソース ゆでキャベツ	(パン)小麦 乳 豚肉 大豆 りんご		フランクフルト			パン フォーカール チョココリーム		ケチャップ ワイン ソース 洋辛子	26.0
	ポトフ	豚肉 鶏肉	ぶたにく ベーコン		にんじん ごまつな	たまねぎ だいこん セロリー	さとう	じゃがいも	パイオン 塩 こしょう しょうゆ	32.9
14 (水)	牛乳 *ふるさと給食の日	乳		牛乳						613
	ごはん	大豆		のりのつくだに			ごはん			24.0
	のりのつくだに がんとときとだいこんのうまに ほうれんそうとキャベツのマヨネーズあえ いよかん	大豆 中巻いち 鶏肉 小麦 豚肉 卵 小麦 大豆 鶏肉 りんご	がんととき つくね とりにく		にんじん さやいんげん ほうれんそう いよかん	だいこん ししいたけ しょうが キャベツ	さとう でんぷん	あぶら	鰯削り節 酒 しょうゆ みりん マヨネーズ しょうゆ	21.7
15 (木)	牛乳	乳		牛乳						671
	ごはん						ごはん			27.6
	さばのカレーあげ きんときまめのあまに あすかじる	小麦 さば 鶏肉 乳	さば とりにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな	だいこん ごぼう ひらたけ ねぶたねぎ しょうが ししいたけ	ごもぎこ さとう さとう	あぶら	塩 カレー粉 こしょう 酒 しょうゆ 塩 鰯削り節 みりん パイオン	24.3
16 (金)	牛乳	乳		牛乳						664
	ごはん						ごはん			23.0
	あげだしとうふのくみそかけ ゆかりあえ のっぺいじる みかんゼリー	大豆 ゼラチン 小麦 豚肉 ごま 鶏肉 大豆	あげだしとうふ ぶたにく みそ とりにく あぶらあげ		はねぎ しそ	たまねぎ キャベツ	さとう	あぶら ごま	酒 こしょう 塩	24.3

* 学校給食摂取基準(4年生) * I種 - 640kcal たんぱくしつ 20.8~32.0g ししつ 14.2~21.3g

* 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 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こしにくいいため、アレルギーを表示しません。

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		
19 (月)	牛乳	乳		牛乳						592
	きゅうしゅうラーメン	小麦	やきふた					ちゅうかめん		31.6
	しんじゅだんご	豚肉	ふたにく					ごま	鶏削り ガラスープ 豚骨 パイタン 酒 塩 こしょう	18.1
20 (火)	牛乳	乳		牛乳						609
	しよくパン	(パン)小麦 乳						パン ジャム		28.2
	けんちんうどん	鶏肉 小麦 大豆	とりにく あぶらあげ		にんじん はねぎ	だいこん ごぼう しいたけ ひらたけ	うどん	さといも	鶏削り節 塩 しょうゆ みりん	20.6
21 (水)	牛乳	乳		牛乳						593
	ごはん							ごはん		19.8
	くろはんぺんのおちやあげ	小麦 さば 大豆 卵	くろはんぺん			おちや		ごむぎこ めいぷら	塩	18.6
22 (木)	牛乳	乳		牛乳						591
	ごはん							ごはん		25.3
	いかだんご	いか 小麦	いか		にんじん	たまねぎ しいたけ しょうが	ごむぎこ	あぶら	塩 しょうゆ 酒 酢	19.8
26 (月)	牛乳	乳		牛乳						600
	ポークカレー	豚肉 鶏肉 りんご 小麦 大豆 乳	ふたにく		にんじん	たまねぎ クリンピース りんご しょうが にんにく	ごはん	じゃがいも	あぶら	22.5
	コールスローサラダ	卵 大豆			にんじん	キャベツ きゅうり コーン	カレーパウダー		塩	18.1
27 (火)	牛乳	乳		牛乳						639
	ロールパン	(パン)小麦 乳						パン ジャム		29.1
	とりにくのからあげ	鶏肉	とりにく			しょうが キャベツ	でんぷん	あぶら	塩 しょうゆ こしょう 酒	21.9
28 (水)	牛乳	乳		牛乳						603
	ピピンパ	豚肉 鶏肉						ごはん		24.7
	わかめスープ	たまご	わかめ		にんじん	だいこん	さとう	ごま	塩 酢	19.4
29 (木)	牛乳	乳		牛乳						673
	ロールパン	(パン)小麦 乳						パン ジャム		25.4
	コーンシチュー	鶏肉 乳 小麦	とりにく	牛乳 チーズ	にんじん パセリ	たまねぎ コーン マッシュルーム	じゃがいも	あぶら	塩 こしょう ローレル パイオン 白ワイン	25.5
はなやさいとりなのサラダ	大豆 卵 小麦 りんご	まくろツナ			ブロッコリー	カリフラワー	マヨネーズ	こしょう 塩		

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

* 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 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こしにくいため、アレルギーを表示しません。

「ふじっぴー給食」を味わおう

2月23日「ふじさんの日」の前後に、「ふじっぴー給食」を実施しています。「ふじっぴー給食」は、静岡県の食材の良さを知り、生産者の皆さんに感謝の気持ちをもつことを目的として行われます。

今年のテーマ食品は、静岡県のさば・かつお・レタス・チンゲンサイ・お茶です。富士市では、チンゲンサイとお茶を使用し、その他にも地元食材を多く取り入れています。



富士山の豊かな恵みに感謝して、地元の食材を味わいましょう！

<p>今年のふじっぴー給食は...</p>	<p>牛乳 富士宮市の朝霧高原で育った乳牛からしぼった生乳を使用しています。</p>	<p>ごはん お米は静岡県産です。毎年11~12月頃には富士市産の新米も使用します。</p>	<p>黒はんぺんのお茶揚げ お茶は料理に使うこともおすすめです。給食では、黒はんぺんに静岡県産の茶葉を使った衣をつけて揚げます。</p>	<p>塩もみ野菜 富士市の伝法・岩松地区で多く栽培されている「富士早生キャベツ」を使用します。</p>	<p>チンゲンサイのスープ 静岡県は冬の日照量が多く、温暖な気候を生かし、チンゲンサイの生産量が全国2位です。</p>	<p>富士山ゼリー 2層仕立てのゼリーで、逆にすると、山頂に雪が積もった雄大な富士山のように見えます。</p>
-----------------------	---	---	---	--	--	--