

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		
(金)	牛乳 *ひな祭り献立*	乳		牛乳						637
	ごはん						ごはん			
	ふわふわえびしゅうまい	鶏肉 大豆 えび 小麦	とりにく とうふ えび		はねぎ	たまねぎ ししいたけ しょうが	しょうまいのかわ でんぷん	ごまあぶら	塩 酒 しょうゆ	22.8
	やさしいごまあえ	ごま			こまつな にんじん	キャベツ	さとう	ごま	しょうゆ	
	てまりふのすましじる	大豆 小麦	とうふ		ほうれんそう	えのきたけ	ふ		鰹の削り節 酒 塩 しょうゆ	19.4
ひなまつりゼリー	もも りんご 大豆						ゼリー			
(月)	牛乳	乳		牛乳						673
	ロールパン チョココリーム	パン小麦 乳 卵卵黄乳 大豆						パン チョココリーム		
	マカロニのクリームに	鶏肉 乳	とりにく	牛乳 だっしるんにゅう	にんじん	たまねぎ コーン	マカロニ	バター	塩 こしょう フイヨン	26.5
	イタリアンサラダ	小麦		チーズ		マッシュルーム グリルピーズ	じゃושんこ	あぶら	ローレル	22.9
(火)	牛乳	乳		牛乳						631
	キムタクごはん						ごはん			
	あげはるまき	豚肉 ごまりんご さば 大豆 小麦 とうふ	ぶたにく		はねぎ	はくさいキムチ つぼつけ		あぶら ごまあぶら	塩 こしょう しょうゆ	21.0
	ちゅうかたまごスープ	豚肉 豚肉 せらチン 卵	たまご とりにく	わかめ	にんじん	もやし きくらげ	でんぷん		しょうゆ 酒 塩 鰹削り節 こしょう しょうゆ	25.3
(水)	牛乳	乳		牛乳						582
	ソフトめん	小麦					ソフトめん			
	シーフードトマトソース	豚肉 乳 鶏肉	ぶたにく	チーズ	トマト にんじん	たまねぎ マッシュルーム	じゃがいも	あぶら バター	塩 フイヨン ワイン	28.2
	コールスローサラダ	いか えび 小麦	いか えび		パセリ	にんにく	こむぎこ	オリーブオイル	こしょう ねがひ かつお	17.3
(木)	牛乳 *ふるさと給食の日*	乳		牛乳						638
	ごはん						ごはん			
	のりつくだに	大豆		のりつくだに						
	しいらのみそマヨつつみむし	乳 卵 大豆 小麦 りんご	しいら みそ	チーズ	にんじん	たまねぎ ひらたけ ねぶたねぎ		マヨネーズ	塩 こしょう ワイン	28.3
	なのはなのすましじる	大豆 卵	とうふ うずらたまご		あぶらな にんじん	しいたけ			鰹削り節 だし昆布 酒 塩 しょうゆ	20.4
しずおかちゃクリームだいふく	乳 大豆						だいふく			
(金)	牛乳	乳		牛乳						631
	しょくパン いちごジャム	(パ)小麦 乳					パン ジャム			
	とりにくのレモンふうみ	鶏肉	とりにく		パセリ	レモン	でんぷん さとう	あぶら	塩 こしょう 酒 しょうゆ	26.8
	ほうれんそうとチーズのサラダ	乳 卵 大豆 小麦 りんご		チーズ	ほうれんそう	キャベツ コーン		マヨネーズ	塩 こしょう しょうゆ	
まめいりやさしいスープ	豚肉 鶏肉	ベーコン		かぶは	かぶね たまねぎ	ひよこめめ		鰹削り節 塩 ワイン	25.4	
	大豆	だいす		にんじん	エリンギ セロリー			こしょう しょうゆ フイヨン		

\* 学校給食摂取基準 (4年生) \*

17kcal

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 せらチン 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、アレルギーを表示しません。

### おすすめ給食レシピ ふわふわえびしゅうまい

#### 【材料】3人分(6個分)

- ・木綿豆腐・・・80g
- ・鶏ひき肉・・・70g
- ・玉ねぎ・・・60g
- ・葉ねぎ・・・10g
- ・干し椎茸・・・1枚
- ・生むきえび・・・30g
- ・おろししょうが・・・少々
- ・塩・・・小さじ1/3
- ・酒・・・小さじ1
- ・しょうゆ・・・小さじ1/3
- ・ごま油・・・小さじ1/2強
- ・片栗粉・・・大さじ2弱

#### 【作り方】

##### 下準備

- 木綿豆腐はキッチンペーパーに包み、水気を切っておく。(水がしっかり切れているほうがおいしく仕上がります。)
- しゅうまいの皮は二等分して、5ミリ幅に切っておく。

- ①玉ねぎはみじん切り、葉ねぎは小口切り、干し椎茸は水でもどしてみじん切り、生むきえびは背ワタがあったら取り除き粗みじん切りにしておく。
- ②豆腐を手でにぎりながらよくつぶし、しゅうまいの皮以外の材料をすべて混ぜ合わせ、よく練りあわせる。
- ③②の具を6等分して丸め、しゅうまいの皮をつけて約20分蒸す。(蒸し時間は調整してください。)

丸めた具のまわりに、細く切ったしゅうまいの皮をまぶすので、簡単に作ることができます。



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)	
			たんぱくしつ	むしきつ	カロテン	ビタミンC・食物せんい	たんすいかぶつ	ししつ			
11 (月)	牛乳	乳		牛乳						611	
	ごはん						ごはん				
	なっとう	納豆大豆 たわねりんご		なっとう					納豆のたれ		25.5
	ちくぜんに	鶏肉		とりにく	にんじん	こんにゃく ごぼう だけのこ	さとう	あぶら	塩 こしょう 酒		19.5
12 (火)	ごしきあえ	豚肉		ハム	ひじき	ほうれんそう にんじん	もやし	さとう	あぶら ごまあぶら	しょうゆ 酢 塩 洋辛子	665
	牛乳	乳		牛乳						24.1	
	ロールパン りんごジャム	がが小麦 乳 (ジャム)りんご					パン ジャム				
	はくさいのクリームシチュー	豚肉 鶏肉 乳		とりにく	牛乳 チーズ	にんじん	はくさい たまねぎ	じゃがいも	あぶら なまクリーム		こしょう アイソ 塩
キャベツとコーンのサラダ	大豆 小麦		ベーコン	だっしふんにゅう	にんじん	ひらたけ	こむぎこ	バター	ワイン ローレル		24.8
13 (水)	はるみみかん	オレンジ					はるみみかん			酢 洋辛子 塩 こしょう	606
	牛乳	乳		牛乳						27.1	
	ちゅうかあんかけラーメン	小麦					ちゅうかめん				
	フルーツポンチ	鶏肉 豚肉 ゼラチン		うすらたまご ふたにく	にんじん	もやし たまねぎ だけのこ	でんぷん	あぶら	塩 こしょう チンタン		
えび いか 卵	えび いか なると			はねぎ	しいたけ しょうが	さとう	ごまあぶら	鰯削り節 しょうゆ			
14 (木)	牛乳 *ふるさと給食の日*	乳		牛乳						14.6	
	しょうパン フルーベリージャム	(パン)小麦 乳					パン ジャム				
	かつおのケチャップソースあえ	大豆 りんご		かつお		にんじん ビーマン	しょうが	でんぷん さとう	あぶら		塩 こしょう 酒
	しおもみやさい						キャベツ きゅうり				塩
15 (金)	レタスとたまごのスープ	卵 豚肉 鶏肉		たまご ベーコン		にんじん	コーンレタス たまねぎ しいたけ	でんぷん		鰯削り節 ガラスープ 酒	20.6
	ヨーグルト	乳		ヨーグルト							
	牛乳	乳		牛乳						611	
	ビーフカレー	牛肉 豚肉 鶏肉		ぎゅうにく	だっしふんにゅう	にんじん	たまねぎ グリンピース	じゃがいも	あぶら		アイソ 塩 0-0ル
かいそうサラダ	小麦 大豆 乳 りんご					りんご しょうが にんにく	カレールウ		ワイン ソース チャツネ		
デコボン	大豆 こま		かいそう	にんじん	キャベツ きゅうり コーン		こま	塩	ドレッシング		
18 (月)	牛乳 *進級・卒業祝い献立*	乳		牛乳						17.5	
	せきはん	(ごま)おごま					せきはん	ごましお			625
	ミックスフライ (カツ・えび)	豚肉 小麦 大豆		豚肉 エビフライ			パンこ こむぎこ	あぶら	塩 こしょう		
	ゆでやさい	りんご りんご 大豆			にんじん	キャベツ			ソース		25.1
さくらちらしのすましじる	大豆		とうふ	わかめ	みつば	しいたけ			だし昆布 鰯削り節	20.6	
* 学校給食摂取基準 (4年生) *			エネルギー	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。

## 進級・卒業おめでとうございます

給食室では、子供たちの心と体が健康になるよう、安心・安全でおいしい給食づくりに取り組んできました。また、地元の生産者さんが作った新鮮な食材を、子供たちの喜ぶ顔を思い浮かべながら、大切に調理して届けることができました。

### 「食べること」は命をいただくこと

「食べる」ということは、肉や魚・米・野菜など、「生き物の命をいただく」ことです。これからも子供たちには「いただきます」「ごちそうさま」という、感謝の気持ちを忘れずにいてほしいと願っています。そして、自分にあった食品を選択する能力を身に付け、自分自身の「命」を大切にしてほしいと思います。