

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		
10 (月)	牛乳	乳		牛乳						632
	ポークカレー	豚肉 鶏肉 小麦	ぶたにく		にんじん	たまねぎ グリンピース	じゃがいも	あぶら	塩 チャップネ ソース	
	コーンサラダ	りんご 大豆				りんご しょうが にんにく	カレールー		こしょう フイオン クチャップ	
11 (火)	牛乳	乳		牛乳						596
	にくとどん	豚肉	ぶたにく		にんじん	たまねぎ しらたき	さとう		酒 しょうゆ	
	ちりめんいりおひたし	鶏肉	かまぼこ		さやいんげん				みりん	
12 (水)	牛乳	乳		牛乳						653
	しょうパン ブルーベリージャム	(パン)小麦 乳						パン ジャム		
	ハンバーグのケチャップソースがけ	豚肉 鶏肉 小麦	ハンバーグ					さとう	ケチャップ ソース ワイン	
13 (木)	牛乳	乳		牛乳						588
	ソフトめん	小麦						ソフトめん		
	ポテトベーコンクリームソース	豚肉 鶏肉	とりにく		にんじん	たまねぎ コーン	じゃがいも	あぶら	塩 しょうゆ ワイン	
14 (金)	牛乳	乳		牛乳						606
	ごはん							ごはん		
	さわらのたつたあげ	小麦 大豆	さわら			しょうが	でんぷん	あぶら	酒 しょうゆ みりん	
17 (月)	牛乳	乳		牛乳						626
	しょうパン りんごジャム	(パン)小麦 乳						パン ジャム		
	だいたずコロッケ	大豆 小麦						だいたずコロッケ	あぶら	
18 (火)	牛乳	乳		牛乳						621
	ごはん							ごはん		
	マーボー豆腐	豚肉 鶏肉	とうふ ぶたにく		にんじん	たまねぎ	さとう	ごまあぶら	塩 しょうゆ しょうゆ	

○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 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と、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。

ご入学、ご進級おめでとうございます

桜の花も、新学期を祝うように咲きそろいました。学校給食は、栄養のバランスがとれた食事を先生や友達と仲良く食べ、心がふれあう中で健康と身体の向上を図ろうとするものです。食べることは、「体を成長させる」「健康を保つ」ということだけでなく、心を豊かにする働きもあります。家庭と学校の食事を通して心身ともに健康な子供たちに育てていきましょう。

おしらせ

- 給食費は、1食あたりの額(299円)に年間給食実施回数180回を乗じた額を全6期に分けて奇数月の25日(土日祝の場合は金融機関の翌営業日)に徴収します。
- 毎日、家庭から持参した「はし」を使います。忘れないようお願いいたします。
- 長期に欠席する場合は、早めに担任にお知らせください。
- 保護者から「給食停止願」の提出があった日の3日後から、5日以上連続して欠食した場合は、提出3日後より欠食日数分を返金します。(土・日・祝日を除く)
- 使用する食品の産地等について確認が必要な場合は、学校にお問い合わせください。
- 天候や出荷状況により使用する野菜・果物の種類が変更になることがあります。



☆献立表の形式について
 献立表は、どの料理にどの食品が使われているかがわかるように、料理ごと使用食品を、6つの基礎食品群に分けて表示しています。
 加工食品については、一番多く入っている食材の栄養素で分類しています。

日	こんだてめい	アレルゲン	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) しじょうゆ(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	しじょう		
19 (水)	牛乳	乳		牛乳						630
	ごはん さけふりかけ にくじゃが	さけ ごま 豚肉	ふりかけ ぶたにく		にんじん	たまねぎ しらたき グリーンピース しょうが	ごはん じゃがいも さとう てんぷん	あぶら	酒 しょうゆ みりん しょうゆ	14.5
	キャベツとちくわのおひたし ヨーグルト		ちくわ		ほうれんそう にんじん	キャベツ				22.9
20 (木)	牛乳	乳		牛乳						604
	ロールパン みかんジャム ササミのこめこフライ	(パン)小麦 乳 大豆 鶏肉			ササミフライ				あぶら	25.0
	ハムサラダ うずらのたまごいり はるさめスープ	豚肉 豚肉 小麦 大豆 卵	ハム うずらたまご		チンゲンサイ にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ だけのこ えのきだけ きくらげ	さとう はるさめ てんぷん	あぶら	酢 塩 洋辛子 鰯削り節 ガラスープ しょうゆ こしょう 塩	20.4
21 (金)	牛乳 *ふるさときゅうしょくの日* おやこどん	乳		牛乳						588
		鶏肉 卵	たまご とりにく かまぼこ		にんじん はねぎ かぶは	たまねぎ しいたけ	ごはん さとう		酒 みりん しょうゆ 塩	24.3
	かぶときゅうりのそくせきつけ きよみオレンジ	ごま オレンジ				かぶね きゅうり きよみオレンジ		ごま		17.4
24 (月)	牛乳	乳		牛乳						613
	ごはん とりにくのからあげ しおもみやさい どんじる	鶏肉	とりにく			しょうが キャベツ きゅうり	ごはん てんぷん	あぶら	塩 しょうゆ こしょう 酒 塩 鰯削り節 酒	26.1
		豚肉 大豆	ぶたにく とうふ みそ		にんじん はねぎ	だいこん ごぼう ひらだけ	じゃがいも			18.6
25 (火)	牛乳	乳		牛乳						629
	ソフトめん ミートソース	小麦 豚肉 牛肉 りんご	ぶたにく きゅうりにく	チーズ	トマト にんじん	たまねぎ マッシュルーム	ソフトめん		バター あぶら 塩 こしょう ロールレフイオン	26.9
	コールスローサラダ	鶏肉 小麦 乳 大豆	だいす		パセリ にんじん	キャベツ きゅうり コーン	こむぎこ	あぶら	オリーブオイル ドレッシング 塩	21.7
26 (水)	牛乳	乳		牛乳						660
	ロールパン メイプルジャム ぶたにくのケチャップあえ じゃがいもいりやさいスープ	小麦 乳 豚肉 大豆 りんご 鶏肉	ぶたにく とりにく		にんじん ビーマン	しょうが にんにく キャベツ コーン	パン ジャム てんぷん さとう	あぶら	しょうゆ 酒 ソース 塩 こしょう ワイン 鰯削り節 フイヨン 酒 塩 こしょう しょうゆ	28.8
					ほうれんそう にんじん	キャベツ コーン	じゃがいも			21.3
27 (木)	牛乳	乳		牛乳						645
	ごはん ししゃもフライ しおキャベツ いりとうふ	小麦 大豆		ししゃもフライ		キャベツ	ごはん	あぶら	塩	26.9
		豚肉 大豆 卵	とうふ たまご ぶたにく		にんじん はねぎ	たまねぎ しらたき だけのこ しいたけ	さとう	あぶら	しょうゆ みりん 酒 塩 こしょう	22.3
28 (金)	牛乳	乳		牛乳						601
	ドライカレー	豚肉 牛肉 乳 大豆	ぶたにく きゅうりにく	チーズ	にんじん	たまねぎ グリーンピース	ごはん カレールー	あぶら	塩 カレー粉 フイヨン	23.6
	イタリアンサラダ	鶏肉 小麦 りんご 豚肉	だいす ぶたレバー ハム		トマト ビーマン	しょうが にんにく キャベツ きゅうり たまねぎ		あぶら	こしょう チャツネ ソース ドレッシング 塩	19.5

* 学校給食摂取基準(4年生) * 1食時 - 640kcal たんぱくしつ 208~320g しじょう 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『アレルゲン』欄に記載します。
卵 乳 小麦 そば 落花生 えび かにかくるみ 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。

◆ ふるさと給食の日 ◆

子供たちが年間を通して地元の食文化に親しむ機会とするため、月に2回地場産物や郷土料理を紹介する「ふるさと給食の日」を実施します。

毎月19日~23日は
ふじのくに地産地消週間

毎月19日は
食育の日

毎月23日は
ふじのくに
地産地消の日

今月のふるさと給食
「かぶときゅうりの即席漬け」・「たけのこ入りポトフ」

富士市では10月頃から春先にかけて、かぶが栽培されています。地元の子供たちに食べてもらうため、農家の人が計画的に、丁寧に育ててくれたかぶを使います。

今が旬! たけのこは1日に1メートル以上も伸びることがある野菜です。この時期は、たけのこを掘るために農家の人は大忙しです。この時期にしか味わえない県内産のたけのこを使った「たけのこ入りポトフ」を味わいましょう。

地域の産物の
地産地消を
こころがけましょ
う