

| 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(1食分)<br>たんぱく質(kcal)<br>塩分(g)   |               |      |
|--|---|------------------|------------|----------------|-------------|-------------------------------|------------|----------------|----------------|--------------------------------------|---------------|------|
|  |   |                  | 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             |                |                                      |               |      |
| 9<br>(火)   | 牛乳                                      | 乳                |            | 牛乳             |             |                               |            |                |                | 733                                  |               |      |
|  | ポークカレー                                  | 豚肉 鶏肉            | 豚肉         |                | にんじん        | たまねぎ りんご                      |            | ごはん            |                | 26.8                                 |               |      |
|  | コーンサラダ                                  | 小麦 大豆 りんご        |            |                | にんじん        | しょうが にんにく<br>キャバツ きゅうり<br>コーン |            | じゃがいも<br>カレールー | 油<br>ドレッシング    | 塩 チョップ ソース<br>こしょう フイヨン クチャップ<br>塩   | 21.6          |      |
| 10<br>(水)  | 牛乳                                      | 乳                |            | 牛乳             |             |                               |            |                |                | 765                                  |               |      |
|  | 肉丼                                      | 豚肉               | 豚肉         |                | にんじん        | たまねぎ しらたき                     |            | ごはん            |                | 33.5                                 |               |      |
|  | ちりめん入りおひたし<br>ヨーグルト                     |                  | かまぼこ       |                | さやいんげん      |                               |            | 砂糖             |                | 酒 しょうゆ<br>みりん<br>しょうゆ                | 17.1          |      |
| 11<br>(木)  | 牛乳                                      | 乳                |            | 牛乳             |             |                               |            |                |                | 738                                  |               |      |
|  | ごはん<br>麻婆豆腐                             | 豚肉 鶏肉            | 豆腐 豚肉      |                | にんじん        | たけのこ たまねぎ                     |            | ごはん            |                | 砂糖                                   | 塩 しょうゆ しょうゆ   | 31.6 |
|  | 中華サラダ                                   | 大豆<br>鶏肉<br>ごま   | みそ<br>鶏肉   |                | 葉ねぎ<br>にんじん | しいたけ しょうが にんにく<br>もやし<br>きゅうり |            | 春雨             | ごま油<br>ドレッシング  | 塩 しょうゆ しょうゆ                          | 21.6          |      |
| 12<br>(金)  | 牛乳                                      | 乳                |            | 牛乳             |             |                               |            |                |                | 786                                  |               |      |
|  | マーガリンロールパン                              | 小麦 乳             |            |                |             |                               |            | パン             |                |                                      | 29.3          |      |
|  | ハンバーグのケチャップソースがけ<br>フレンチサラダ<br>ひよこ豆のスープ | 豚肉 鶏肉 りんご 大豆     | ハンバーグ      |                |             | キャバツ きゅうり たまねぎ                |            | 砂糖             |                | クチャップ ソース ワイン<br>ドレッシング 塩<br>醤油 しょうゆ | 33.7          |      |
| 15<br>(月)  | 牛乳 *ふるさと給食の日*                           | 乳                |            | 牛乳             |             |                               |            |                |                | 724                                  |               |      |
|  | 親子丼                                     | 鶏肉 卵             | 卵 鶏肉       |                | にんじん        | たまねぎ ししいたけ                    |            | ごはん            |                | 砂糖                                   | 酒 みりん<br>しょうゆ | 31.2 |
|  | かぶときゅうりの即席漬け<br>清見オレンジ                  | ごま               | かまぼこ       |                | かぶ葉         | かぶ根 きゅうり                      |            |                | ごま             | 塩                                    | 21.1          |      |
| 16<br>(火)  | 牛乳                                      | 乳                |            | 牛乳             |             |                               |            |                |                | 770                                  |               |      |
|  | ソフト麺                                    | 小麦               |            |                |             |                               |            | ソフト麺           |                |                                      | 28.4          |      |
|  | ポテトベーコンクリームソース<br>海そうサラダ<br>ブルーベリーゼリー   | 豚肉 鶏肉 乳<br>小麦 大豆 | 鶏肉<br>ベーコン | 牛乳 チーズ<br>脱脂粉乳 | にんじん<br>パセリ | たまねぎ コーン<br>マッシュルーム にんにく      |            | じゃがいも<br>小麦粉   | 油 バター<br>生クリーム | 塩 しょうゆ ワイン<br>フイヨン ローレル<br>塩 ドレッシング  | 23.8          |      |
| 17<br>(水)  | 牛乳 *ふるさと給食の日*                           | 乳                |            | 牛乳             |             |                               |            |                |                | 752                                  |               |      |
|  | 食パン                                     | 小麦 乳             |            |                |             |                               |            | パン             |                |                                      | 30.6          |      |
|  | りんごジャム<br>枝豆コロッケ<br>塩キャバツ               | りんご<br>大豆 小麦     |            |                |             | キャバツ                          |            | ジャム<br>枝豆コロッケ  | 油              | 塩                                    | 33.7          |      |
| * 学校給食摂取基準(2年生) * 1初食 = 830kcal たんぱく質 27.0~41.5g 脂質 18.4~27.7g |   |                  |            |                |             |                               |            |                |                |                                      |               |      |

○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 セラチン パナカシ ユーナッツ ごま アーモンド  
 \*しょうゆ・みそ・酢・大豆あぶら・ごまあぶら・削り節などは、アレルギー症状を起こすにいたため、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。

## 入学、進級おめでとうございます

暖かな春の陽気と共に、新学期が始まりました。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、単に「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。

### お知らせ

- 給食費保護者負担金について  
 1食あたりの額(354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。(1食あたり354円×給食年間回数180回=63,720円 6期に分けて奇数月に10,620円を徴収) 給食費保護者負担金は、食材料費のみに使われ、光熱水費、設備費、人件費は、市が負担しています。
- 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第6期の徴収額から減額します。(土・日・祝日を除く)

| 日   | 献立名   | アレルギー                   | 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<br>(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<br>(木)   | 牛乳  | 乳                       |                  | 牛乳  |              |                              |            |                  |                                   | 756             |
|   | ごはん さげふりかけ                                  | さげ ごま                   | ふりかけ             |     |              |                              | ごはん        |                  |                                   |                 |
|   | 肉じゃが  | 豚肉                      | 豚肉               |     | にんじん         | たまねぎ しらたき                    | じゃがいも      | 油                | 酒 しょうゆ                            | 27.6            |
|   | ほうれん草とチキンのあえもの<br>いちごのムース                   | 大豆 鶏肉<br>乳 大豆 とうもろこし    | 鶏肉               |     | ほうれん草        | キャベツ                         | 砂糖 でん粉     | 砂糖 でん粉           | みりん                               | しょうゆ            |
| 19<br>(金)   | 牛乳  | 乳                       |                  | 牛乳  |              |                              |            |                  |                                   | 746             |
|   | ごはん   |                         |                  |     |              |                              | ごはん        |                  |                                   |                 |
|   | 鯖(さわら)の竜田揚げ                                 |                         | 鯖                |     |              | しょうが                         | でん粉        | 油                | 酒 しょうゆ みりん                        |                 |
|   | キャベツの塩昆布あえ<br>みそけんちん汁<br>チーズ                | 小麦 大豆<br>鶏肉 大豆<br>乳     | 鶏肉<br>豆腐 鶏肉 みそ   | 塩昆布 | にんじん 葉ねぎ     | キャベツ きゅうり<br>ごぼう だいこん こんにゃく  |            |                  | 塩<br>鰯削り節 酒                       | 33.3<br>24.4    |
| 20<br>(土)   | 土曜日ですが学校があります。お弁当を持ってきてください。代休日は4月26日(金)です。 |                         |                  |     |              |                              |            |                  |                                   |                 |
| 22<br>(月)   | 牛乳  | 乳                       |                  | 牛乳  |              |                              |            |                  |                                   | 769             |
|   | ロールパン みかんジャム                                | (パン)小麦 乳                |                  |     |              |                              | パン ジャム     |                  |                                   |                 |
|   | めばるのフライ<br>タルタルソース                          | 大豆 小麦<br>大豆             | めばるフライ           |     |              |                              |            | 油<br>タルタルソース     |                                   | 29.3            |
|   | ハムサラダ<br>春雨スープ                              | 豚肉<br>鶏肉 豚肉             | ハム<br>鶏肉         |     | チンゲンサイ にんじん  | キャベツ きゅうり たまねぎ<br>えのきたけ きくらげ |            | ドレッシング<br>春雨 でん粉 | 塩<br>鰯削り節 "ガラスープ" 塩<br>こしょう しょうゆ  | 33.3            |
| 23<br>(火)   | 牛乳  | 乳                       |                  | 牛乳  |              |                              |            |                  |                                   | 743             |
|   | ごはん   |                         |                  |     |              |                              | ごはん        |                  |                                   |                 |
|   | チンジャオロースー                                   | 牛肉 豚肉<br>鶏肉 ゼラチン        | 牛肉<br>豚肉         |     | ピーマン<br>にんじん | たけのこ<br>しょうが にんにく            | 砂糖<br>でん粉  | 油<br>ごま油         | 酒 オイスターソース<br>チンタン しょうゆ           | 33.7            |
|   | わかめスープ<br>チーズ                               | 豚肉 鶏肉 卵 ごま<br>乳         | 卵<br>チーズ         | わかめ | 葉ねぎ          | たまねぎ ししいだけ                   |            | ごま               | 鰯削り節 "ガラスープ"<br>しょうゆ 塩 だししょうゆ     | 25.4            |
| 24<br>(水)   | 牛乳  | 乳                       |                  | 牛乳  |              |                              |            |                  |                                   | 745             |
|   | ドライカレー                                      |                         |                  |     |              |                              | ごはん        |                  |                                   |                 |
|   |   | 豚肉 牛肉 乳 大豆<br>鶏肉 小麦 りんご | 豚肉 牛肉<br>大豆 豚レバー | チーズ | にんじん<br>トマト  | たまねぎ<br>にんにく しょうが            |            | 油<br>カレールウ       | 塩 カレール粉 フイオン<br>こしょう チョップ ソース     | 27.8            |
|   | イタリアンサラダ<br>みかんゼリー                          | 豚肉                      | ハム               |     | ピーマン         | キャベツ きゅうり                    |            | ドレッシング<br>ゼリー    | 塩                                 | 22.3            |
| 25<br>(木)   | 牛乳  | 乳                       |                  | 牛乳  |              |                              |            |                  |                                   | 730             |
|   | ごはん   |                         |                  |     |              |                              | ごはん        |                  |                                   |                 |
|   | 鶏肉のから揚げ<br>塩もみ野菜                            | 鶏肉                      | 鶏肉               |     |              | しょうが<br>キャベツ きゅうり            |            | 油                | 塩 こしょう しょうゆ 酒                     | 29.9            |
|   | 真たくさんのみそ汁<br>小魚                             | 大豆                      | 豆腐 みそ 油揚げ        |     | にんじん こまつな    | だいこん ごぼう ひらたけ                | じゃがいも      |                  | 塩<br>鰯削り節                         | 19.9            |
| 30<br>(火)   | 牛乳  | 乳                       |                  | 牛乳  |              |                              |            |                  |                                   | 761             |
|   | ソフト麺  | 小麦                      |                  |     |              |                              | ソフト麺       |                  |                                   |                 |
|   | ミートソース                                      | 豚肉 牛肉 乳 大豆<br>鶏肉 小麦 りんご | 豚肉 牛肉<br>大豆      | チーズ | トマト          | たまねぎ マッシュルーム                 | 小麦粉        | バター 油            | 塩 こしょう ローレル フイオン<br>クチャップ ワイン ソース | 33.3            |
|   | コールスローサラダ                                   |                         |                  |     | にんじん         | にんにく<br>キャベツ きゅうり<br>コーン     |            | ドレッシング           | 塩                                 | 26.3            |
| * 学校給食摂取基準(2年生) * 1人1日 830kcal たんぱく質 27.0~41.5g 脂質 18.4~27.7g |   |                         |                  |     |              |                              |            |                  |                                   |                 |

○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。

**\*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、月に数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。

**15日 かぶときゅうりの即席漬け**  
 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。

**17日 たけのこ入りポトフ**  
 たけのこは掘りたてが一番おいしく、今の時期だけ味わうことができます。県内産の掘りたてのたけのこを使ったポトフを味わいましょう。

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

地域の産物の地産地消  
 をこころがけましょう

＜献立表の形式＞  
 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。