

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 (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		
6 (火)	給食はありません。午前中で帰ります。									
7 (水)	牛乳 ごはん かつおふりかけ 黒はんぺんのいそべ揚げ はくさいの塩昆布あえ 雑煮	乳 さば ごま 大豆 鶏肉		牛乳 黒はんぺん あおのり 塩昆布 鶏肉		はくさい きゅうり だいこん しいたけ だいこんの葉	ごはん 小麦粉 油 ごま もち さといも	ふりかけ しょうゆ 鰯だし しょうゆ 酒 みりん 塩	829 27.3 23.3	
8 (木)	給食はありません。お弁当を持ってくるください。									
9 (金)	牛乳 みそラーメン 手づくり中華ちまき	乳 小麦 ごま 豚肉 鶏肉 豚肉 鶏肉 りんご ゼラチン		牛乳 豚肉 みそ 焼豚	にんじん しょうが にんにく 葉ねぎ にんじん	キャベツ もやし コーン しょうが にんにく たけのこ えだ豆 しいたけ	中華麺 ごま油 ごま 油 ごま油 砂糖	ガラスープ 鰯だし 酒 しょうゆ 塩 こしょう チンタン しょうゆ 酒 オイスターソース 塩	785 36.0 18.0	
13 (火)	牛乳 ごはん 鶏肉のごまザンギ チンゲンサイのあえもの 豆乳入りみそ汁	乳 鶏肉 ごま 大豆 豚肉 豚肉		牛乳 鶏肉 豚肉 豆乳 みそ	しょうが にんにく もやし にんじん 葉ねぎ	しょうが にんにく たまねぎ ぶなしめじ	ごはん でん粉 砂糖 じゃがいも	しょうゆ 酒 塩 ごま油 鰯だし	849 33.2 32.7	
14 (水)	牛乳 りんごチップ入りパン ビーフシチュー ひじきのマリネ アーモンド入り小魚	乳 小麦 乳 りんご 豚肉 小麦 牛肉 乳 大豆 鶏肉 豚肉 アーモンド		牛乳 牛肉 豚肉 脱脂粉乳 ハム ひじき	にんじん たまねぎ マッシュルーム グリーンピース にんにく にんじん	りんごチップパン じゃがいも デミグラスソース 油 ハヤシルウ キャベツ きゅうり コーン	砂糖 油 砂糖 アーモンド小魚	塩 こしょう ワイン ブイヨン ケチャップ しょうゆ みりん 塩 洋辛子 こしょう	797 34.2 28.3	
15 (木)	牛乳 ごはん キムチチゲ 春雨の中華サラダ 乳酸菌飲料	乳 豚肉 ごま 大豆 りんご 豚肉 乳		牛乳 焼き豆腐 豚肉 みそ ハム 乳酸菌飲料	にんじん はくさい もやし しらたき キムチ にら にんじん	はくさい もやし しらたき キムチ きゅうり きゅうり	ごはん 砂糖 ごま 油 ごま油 春雨 砂糖 えごま油 ごま油	しょうゆ 酒 豆板醤 しょうゆ 酢 塩 洋辛子 こしょう	806 34.4 22.1	

\*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。記載されている栄養価は、2年生の数値です。

## おせち料理の由来を知ろう

おせち料理は、家族そろってお正月を楽しむために、作り置きしておく料理です。新しい年を迎えるお祝いの料理なので、おめでたい食材が使われています。また、家族の健康や幸せを願う気持ちが込められています。

### 田作り



田作りは、いわしを田んぼの肥料にしたことから「豊作を願う」という意味があります。

### たたきごぼう



たたきごぼうは長く根をはることから、「土台をかため堅実に暮らせますように」という意味があります。

### 数の子



卵の数が多いいことから、「子供や孫などがたくさん生まれますように」という意味があります。

### 伊達巻き



伊達巻きは巻物(書物)に似た形から「学問が上達しますように」という意味があります。

### 黒豆



黒には魔よけの力があるとされ、「まめ(元気)で暮らせますように」と健康を願う意味があります。

### きんとん



きんとんは「金運に恵まれますように」という意味があります。

### 昆布巻き



昆布巻きは「よろこぶ」という意味があります。

### れんこん



れんこんはたくさん穴があることから「将来を見通せる」という意味があります。

### たい



たいは「めでたい」という意味があります。

### えび



えびは「こしが曲がるまで長生きできますように」という意味があります。

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 (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (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		
16 (金)	牛乳 *ふるさと給食の日*	乳		牛乳						831
	ごはん						ごはん			
	納豆	(納豆) 大豆 小麦 (たけ) りんご	納豆						納豆のたれ	36.3
	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		しょうゆ 酒	
19 (月)	ピーナッツなます	落花生			にんじん	だいこん	砂糖	ピーナッツ	酢 塩	22.3
	牛乳	乳		牛乳						
	食パン みかんジャム	小麦 乳					パン ジャム			746
	煮込みカレー南蛮	鶏肉 小麦	鶏肉		ほうれんそう にんじん	たまねぎ ぶなしめじ 椎茸 しいたけ	うどん 小麦粉 砂糖		鰹だし しょうゆ みりん カレー粉 塩	33.1
20 (火)	きびなごフライ	小麦		きびなごフライ				油		
	塩もみキャベツ					キャベツ			塩	23.7
	型抜きチーズ	乳		チーズ						
	牛乳	乳		牛乳						
21 (水)	ごはん ひじき佃煮			ひじき佃煮			ごはん			790
	高野豆腐の卵とじ	大豆 鶏肉 卵	鶏肉 卵		にんじん	たまねぎ ししいたけ	砂糖		鰹だし しょうゆ	36.0
	大根と小松菜のみそ汁	大豆	高野豆腐		葉ねぎ				酒 塩	
	ぼんかん	みそ 油揚げ	みそ		こまつな	だいこん ひらたけ	じゃがいも		鰹だし	22.8
22 (木)	牛乳	乳		牛乳						
	鶏そばろ丼	鶏肉	鶏肉			グリーンピース しょうが	ごはん			809
	(そばろ)	鶏肉	鶏肉			グリーンピース しょうが	砂糖		酒 しょうゆ	
	豚汁	豚肉 大豆	豆腐		にんじん	だいこん こんにゃく	じゃがいも		鰹だし 酒	35.9
23 (金)	手作り黒豆	大豆	黒豆		こまつな	ごぼう				21.8
	牛乳	乳		牛乳			砂糖		塩	
	ソフトめん	小麦			にんじん	たまねぎ えのきだけ	ソフトめん	油	鰹だし チンタン 塩	807
	和風きのこソース	豚肉 鶏肉 ゼラチン	鶏肉		チンゲンサイ	ぶなしめじ ひらたけ			しょうゆ こしょう 酒	34.3
24 (土)	抹茶と小豆の蒸しパン	小麦 大豆 乳		牛乳 脱脂粉乳	抹茶		ホトトギス ミミツクミ 蒸しパン 砂糖	バター		25.8
	キャンディーチーズ	乳		チーズ						
	牛乳	乳		牛乳						
	【昭和30年代の給食】									
25 (日)	コーヒートマト牛乳のもと						コーヒートマト牛乳のもと			785
	ロールパン いちごジャム	(パン) 小麦 乳					パン ジャム			
	すいとん	小麦 鶏肉	鶏肉 みそ		にんじん こまつな 葉ねぎ	だいこん	じゃがいも 小麦粉		鰹だし	29.3
	パイン入り野菜サラダ				キャベツ パイン きゅうり たまねぎ		砂糖	油	酢 塩 洋辛子	23.7
26 (月)	チーズ	乳		チーズ						
	牛乳	乳		牛乳						
	カレーライス	豚肉 鶏肉	豚肉		にんじん	たまねぎ グリンピース	ごはん	油		825
	キャベツのサラダ	小麦 大豆 りんご				りんご しょうが にんにく	じゃがいも 油		塩 チャツネ ソース	28.4
27 (火)	いんげん					キャベツ きゅうり たまねぎ	砂糖	油	こしょう フイヨン ケチャップ	24.6
	牛乳 *ふるさと給食の日*	乳		牛乳						
	ごはん						ごはん			758
	塩鮭	鮭	鮭		こまつな にんじん	キャベツ	でん粉	油		
28 (水)	からしあえ						砂糖		しょうゆ 洋辛子	38.8
	おけんちゃん	鶏肉 大豆	豆腐 鶏肉		にんじん	だいこん こんにゃく	さといも		しょうゆ 鰹だし	21.6
			油揚げ		葉ねぎ	ごぼう	砂糖		塩 酒	
	牛乳	乳		牛乳						
29 (木)	食パン 富士市産ブルーベリージャム	(パン) 小麦 乳					パン ジャム			795
	ハンバーグデミグラスソース	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 牛肉	ハンバーグ			たまねぎ マッシュルーム	砂糖 デミグラス	油	ケチャップ ワイン 塩 こしょう	34.3
	ゆでブロッコリー				ブロッコリー				塩	
	白菜と豆のスープ	鶏肉 大豆	鶏肉 大豆		にんじん こまつな	はくさい たまねぎ	ひよこ豆		フイヨン 鰹だし しょうゆ ワイン 塩 こしょう	34.7
30 (金)	いちごレアチーズデザート	乳 ゼラチン					レアチーズデザート			
	牛乳 *ふるさと給食の日*	乳		牛乳						
	ごはん						ごはん			779
	厚焼きたまご	卵	厚焼きたまご		にんじん	だいこん しょうが	砂糖		鰹だし しょうゆ 酒	29.9
31 (土)	いかだいこん	いか	いか						しょうゆ 鰹だし	
	野菜とハムのサラダ	豚肉 大豆	ハム かつお節			キャベツ もやし		ノンエッグマヨネーズ	しょうゆ	20.7
	牛乳	乳		牛乳						
	静岡おでん	牛肉 卵 やまいも	牛肉 うずら卵	こんぶ		だいこん こんにゃく	じゃがいも 油		鰹だし 酒	33.1
32 (日)	キャベツとかまぼこの甘酢あえ	さば 大豆	かまぼこ	わかめ		キャベツ きゅうり	砂糖		みりん しょうゆ	22.3
	みかんゼリー						ゼリー		酢 塩	

\* 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。

記載されている栄養価は、2年生の数値です。

○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 マカダミアナッツ 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

\* 次の ( ) 内由来のアレルゲンについては、アレルギー症状をおこしにくいいため、アレルギーを表示しません。

小麦(しょうゆ、酢、みそ) 大豆(大豆油、しょうゆ、みそ) ごま(ごま油) 魚類(鰹だし、鰹だし、鯖だしなど)