

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		
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 かつおぶりかけ 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 大豆 鶏肉	牛乳 黒はんぺん 塩昆布 鶏肉				ごはん 小麦粉 ごま	油 もち さといも	ふりかけ 塩 鰯だし 酒	829 27.3 23.3
8 (木)	給食はありません。お弁当を持ってきてください。									
9 (金)	牛乳 みそラーメン 手づくり中華ちまき	乳 小麦 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 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 だけのこ えた豆 しいたけ	中華麺	ごま油 ごま 油 ごま油	ガラスープ 鮭だし 酒 しょうゆ 塩 こしょう チソタソ 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 鶏肉のごまサンギ チンゲンサイのあえもの 豆乳入りみそ汁	乳 鶏肉 こま 豚肉	牛乳 鶏肉			しょうが にんにく チソタソ にんじん もやし	ごはん でん粉 砂糖	油 ごま ごま油	しょうゆ 酒 塩 しょうゆ 酢 塩 洋芋子 こしょう 鰯だし	849 33.2 32.7
14 (水)	牛乳 りんごチップ入りパン ピーフシチュー ひじきのマリネ ソーセント入り小魚	乳 小麦 乳 りんご 豚肉 小麦 牛肉 乳 大豆 鶏肉 豚肉 ハム	牛乳 豚肉 牛肉 豆乳 豚肉 ひじき	脱脂粉乳	にんじん トマト にんじん	たまねぎ マッシュルーム グリンピース にんにく キャベツ きゅうり コーン	りんごチップ入り トマト 砂糖	油 ハヤシルウ 油	塩 こしょう ワイン ブイヨン ケチャップ 豚 しょうゆ みりん 塩 洋芋子 こしょう アーモンド小魚	797 34.2 28.3
15 (木)	牛乳 ごはん キムチチケ 春雨の中華サラダ 乳酸菌飲料	乳 豚肉 こま 大豆 りんご	牛乳 焼き豆腐 豚肉 みそ ハム		にんじん にら にんじん	はくさい もやし しらたき キムチ にんじん きゅうり	ごはん 砂糖 春雨 砂糖	ごま油 ごま油 えごま油 ごま油	しょうゆ 酒 豆板醤 しょうゆ 酢 塩 洋芋子 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しますように」という意味があります。

数の子



卵の数が多いことから、「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(%) 脂質(%)
			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					ごはん	831
	ごはん									
	納豆	(納豆) 大豆 小麦 (大豆) 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 グリンピース しょうが	じゃがいも 砂糖 でん粉	油		しょうゆ 酒 みりん	22.3
19 (月)	ピーナッツなます	落花生			にんじん だいこん	砂糖	ビーフ パン フライ	ピーナッツ	酢 塩	22.3
	牛乳	乳		牛乳						746
	食パン みかんジャム	小麦 乳					パン ジャム			33.1
	煮込みカレー南蛮	鶏肉 小麦	鶏肉		ほれんそう にんじん たまねぎ ゆなしめし 横濱ねぎ しいたけ	うどん でん粉 砂糖			醤だし しょうゆ みりん カレー粉 塩	23.7
20 (火)	きびなごフライ	小麦		きびなごフライ				油		36.0
	塙もみキャベツ					キャベツ			塙	22.8
	型抜きチーズ	乳		チーズ						790
	牛乳	乳		牛乳						790
21 (水)	ごはん ひじき佃煮			ひじき佃煮			ごはん			809
	高野豆腐の卵とじ	大豆 鶏肉 卵	鶏肉 卵		にんじん たまねぎ しいたけ	砂糖			鰯だし しょうゆ 酒 塩	35.9
	大根と小松菜のみぞ汁	大豆	みぞ 油揚げ		こまつな だいこん ひらたけ	じゃがいも			鰯だし	21.8
	ほんかん				ほんかん					
22 (木)	牛乳	乳		牛乳			ごはん			809
	鶏そぼろ丼 (そぼろ)	鶏肉	鶏肉		グリンピース しょうが	砂糖			酒 しょうゆ	34.3
	豚汁	豚肉 大豆	豆腐 豚肉 みそ		にんじん だいこん こんにゃく ごぼう	じゃがいも			鰯だし 酒	25.8
	手作り黒豆	大豆	黒豆			砂糖			塙	23.7
23 (金)	牛乳 【昭和30年代の給食】	乳		牛乳						785
	コーヒ 牛乳のむど						コーヒ 牛乳のむど			29.3
	ロールパン いちごジャム	(パン) 小麦 乳					パン ジャム			23.7
	すいとん	小麦 鶏肉 鶏肉 みそ			にんじん こまつな にんじん だいこん	じゃがいも 小麦粉			鰯だし	
26 (月)	バイン入り野菜サラダ				キャベツ バイン さゅうり たまねぎ	砂糖	油		酢 塩 洋辛子	825
	チーズ	乳		チーズ						28.4
	牛乳	乳		牛乳			ごはん			24.6
	カレーライス				にんじん たまねぎ グリンピース りんご しょうが にんにく	じゃがいも 力レールウ	油		塙 チャツネ ソース こしょう ブイヨン ケチャップ	
27 (火)	キャベツのサラダ	豚肉 鶏肉 豚肉 小麦 大豆 りんご			キャベツ キュウリ きゅうり たまねぎ	砂糖	油		塙 醋 こしょう 洋辛子	758
	いちこ				いちこ					38.8
	牛乳 *ふるさと給食の日*	乳		牛乳			ごはん			21.6
	ごはん									
28 (水)	塙鮮	鮭	鮭				ごはん			795
	からしあえ				こまつな にんじん キャベツ	砂糖	油		鰯だし チンタン 塩 こしょう	34.3
	おけんちやん	鶏肉 大豆 豆腐 鶏肉 油揚げ			にんじん 葉ねぎ だいこん こんにゃく ごぼう	さといも 砂糖			しょうゆ 酒	34.7
	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			779
	ハンバーグデミグラスソース	小麦 大豆 鶏肉 牛肉 牛肉	ハンバーグ		たまねぎ マッシュルーム	砂糖 デミグラスソース			ケチャップ ワイン 塩 こしょう	29.9
	のでプロッコリー				プロッコリー					20.7
	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			ブイヨン 鮭だし しょうゆ ウィン 塩 こしょう	
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			774
	ごはん									33.1
	厚焼きたまご	卵	厚焼きたまご							22.3
30 (金)	いかたいたこん	いか	いか		にんじん だいこん しょうが	砂糖			鰯だし しょうゆ 酒	
	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				みりん しょうゆ	
	牛乳 *ふるさと給食の日*	乳		牛乳			ごはん			
30 (金)	ごはん									
	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 砂糖	油		鰯だし 酒 みりん しょうゆ	
	キャベツとかまぼこの甘酢あえ	さば 大豆	うくわ 黒はべん さつま揚げ	かまぼこ	わかめ	キャベツ きゅうり	砂糖 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 マカダミアナッツ もも やまいも りんご ゼラチン バナナ カシューなっつ 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ため、アレルゲンを表示しません。
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(鰯だし、鰯だしなど)