

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) しつ (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		
2 (月)	牛乳	乳	3-1 希望献立							763
	揚げパン	小麦 乳					パン 砂糖 油			25.9
	ポテトミルクスープ	鶏肉 乳 豚肉	鶏肉 ベーコン	牛乳 脱脂粉乳	にんじん にんじん	たまねぎ コーン キャベツ きゅうり	じゃがいも 上新粉	バター 油	塩 ブイヨン ワイン こしょう	32.3
	コールスローサラダ							ドレッシング	塩	
3 (火)	牛乳 *ふるさと給食の日	乳	3年生給食なし		牛乳					773
	ごはん						ごはん			
	のり佃煮	大豆			のり佃煮					29.8
	がんもどきと大根のうま煮	大豆 やまいも 鶏肉 豚肉 ごま		がんもどき つくね		にんじん さやいんげん にんじん	さやいんげん だいこん しいたけ しょうが	砂糖 でん粉	醤だし 酒 しょうゆ みりん	25.6
4 (水)	ほうれん草とキャベツのマヨネーズあえ	大豆 鶏肉				ほうれんそう	キャベツ		ソースエッグマヨネーズ しょうゆ	
	牛乳	乳	3年生給食なし		牛乳					765
	ごはん						ごはん			
	鶏みそおでん	卵 大豆 鶏肉	厚揚げ うずら卵 鶏肉 揚げボール ちくわ みそ	こんぶ	にんじん	だいこん こんにゃく しょうが	じゃがいも 砂糖		鰯だし 酒	29.4
5 (木)	白菜のごまびたし	ごま				こまつな	はくさい		ごま	19.4
	りんごゼリー	りんご						ゼリー		
	牛乳 *節分献立	乳			牛乳					782
	ごはん						ごはん			
6 (金)	鰯(いわし)の生姜煮				鰯の生姜煮					31.7
	五目きんぴら	豚肉 ごま	豚肉		にんじん さやいんげん にんじん	こまつな こまつな	砂糖	油 ごま	昆布だし 鮭だし 酒 塩 しょうゆ	24.9
	すまし汁	大豆 小麦	豆腐 かまぼこ			にんじん しいたけ				
	福豆	大豆 小麦	福豆							
7 (土)	牛乳	乳			牛乳					787
	モンゴルふうスープうどん	小麦								41.9
	豚肉 牛肉	豚肉		にら	はくさい たまねぎ もやし	じゃがいも	油		塩 こしょつ 酒 しょつゆ カツオブレ 鰯だし ピヨン バイタン みりん	26.6
	鶏肉 ゼラチン	牛肉			根深ねぎ しいたけ しょうが にんにく					
8 (日)	豚肉 小麦 大豆 ごま	パオズ								
	にんじんサラダ	大豆	まぐろツナ		にんじん	きゅうり			ソースエッグマヨネーズ 塩 こしょう カーリックバター	
	牛乳	乳			牛乳					888
	ごはん						ごはん			
9 (月)	鰯(さば)のカレー揚げ	小麦 さば	鰯				小麦粉	油	塩 カレー粉 こしょう 酒	35.9
	金時豆の甘煮						金時豆	砂糖	しょうゆ 塩	
	飛鳥汁	鶏肉 乳	鶏肉 みそ	牛乳	にんじん こまつな	だいこん こぼう ひらたけ 根深ねぎ しょうが しいたけ	じゃがいも		鰯だし みりん ピヨン	32.1
	牛乳	乳			牛乳					
10 (火)	ごはん						ごはん			790
	ししゃもフライ	小麦 大豆		ししゃもフライ				油		33.8
	炒り豆腐	大豆 豚肉	豆腐 豚肉		葉ねぎ	たけのこ しいたけ	砂糖	油	塩 こしょう 酒 しょうゆ みりん	26.9
	塩キャベツ	卵			にんじん	たまねぎ しらたき キャベツ			塩	
12 (木)	給食はありません。お弁当を持ってきてください。									
13 (金)	牛乳	乳	3-2 希望献立							755
	ごはん						ごはん			
	鶏肉のから揚げ	鶏肉	鶏肉			しょうが	でん粉	油	しょうゆ 塩 酒 こしょう	26.3
	海藻サラダ	ごま		かいそう	にんじん	キャベツ きゅうり コーン		ごま	塩 ドレッシング	
14 (土)	大根と油揚げのみぞ汁	大豆	油揚げ みそ		葉だいこん	だいこん			鰯だし	21.6
	サイダーかん				寒天					
	牛乳	乳			牛乳					
15 (日)	牛乳	乳	3-3 希望献立							774
	ごはん						ごはん			
	鶏肉のから揚げ	鶏肉	鶏肉			しょうが	でん粉	油	しょうゆ 塩 酒 こしょう	39.2
	海藻サラダ	ごま		かいそう	にんじん	キャベツ きゅうり コーン		ごま	鰯だし ガラスープ 鮭豚ガラだし バイタン 酒 塩 こしょう	
16 (月)	大根と油揚げのみぞ汁	大豆	油揚げ みそ		葉だいこん	だいこん				
	サイダーかん									
	牛乳	乳			牛乳					
	九州ラーメン	小麦								
17 (火)	豚肉 ゼラチン	焼豚			にんじん	キャベツ たけのこ 根深ねぎ				
	鶏肉 ごま				こまつな	きくらげ しょうが にんにく				
	真珠団子	豚肉	豚肉			根深ねぎ しょうが しいたけ	もち米		酒 しょうゆ 塩 こしょう	22.2
							でん粉 砂糖			

* 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、鰯だしなど)

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) しづつ(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		
17 (火)	牛乳 *ふじっぴー給食 ごはん 黒はんぺんのお茶揚げ 塩もみ野菜 チンゲンサイのスープ 富士山ゼリー	乳 小麦 さば 豚肉 鶏肉 大豆 豚肉 鶏肉	牛乳 黒はんぺん 鶏肉 豆腐 ハム	牛乳 茶 キャベツ きゅうり きくらげ ゼリー			ごはん 小麦粉 油 塩 塩			803 28.4 25.4
	牛乳 ごはん さけぶりかけ ホルシチ ほうれん草とハムのサラダ	乳 鶏肉 豚肉 牛肉 豚肉 牛肉 豚肉 鶏肉	牛乳 にんじん トマト から葉 ほうれんそう	牛乳 にんじん さやいんげん 葉ねぎ	牛乳 にんじん たまねぎ 葉ねぎ	キャベツ きゅうり マッシュルーム コーン	ごはん 砂糖 油 砂糖	さけぶりかけ 塩 こしょう ケチャップ ワイン ワイン ソース デミグラソース しょうゆ 塩 酢 洋辛子		763 33.6 21.4
	牛乳 肉丼 白菜と豆腐のみぞ汁 クレープ(みかんソース)	乳 豚肉 大豆 大豆	牛乳 豚肉 かまぼこ 豆腐 みそ	牛乳 にんじん トマト わかめ	牛乳 にんじん たまねぎ 葉ねぎ	しらたき はくさい ひらたけ	ごはん 砂糖 酒 クレープ	酒 しょうゆ みりん 鰯だし		809 33.7 21.8
	牛乳 ロールパン フランクフルトケチャッフルースかけ ゆでキャベツ ホトフ チーズ	乳 小麦 乳 豚肉 りんご	牛乳 ロールパン 砂糖	牛乳 フランクフルト キャベツ	牛乳 にんじん たまねぎ 葉ねぎ	たいこん セロリー	ロールパン ケチャップ じやがいも	ケチャップ ワイン ソース 洋辛子 ワイン 塩 こしょう しょうゆ		812 38.9 39.8
24 (火)	牛乳 ポークカレー コールスローサラダ ネープル	乳 豚肉 鶏肉 りんご 小麦 大豆 乳	牛乳 豚肉	牛乳 にんじん にんじん	牛乳 にんじん にんじん	りんご にんじん キャベツ コーン	ごはん じやがいも カレールウ ドレッシング 塩	塩 こしょう フイヨン ケチャップ チャツネ ソース 塩		819 29.3 22.1
	牛乳 食パン メイプルジャム けんろんうどん 大豆の甘辛揚げ	乳 鶏肉 小麦 大豆 こま	牛乳 鶏肉 沖揚げ 大豆 煮干し	牛乳 にんじん 葉ねぎ	牛乳 にんじん にんじん 葉ねぎ	パン ジャム うどん さといも 砂糖 でん粉 油 こま	パン ジャム うどん さといも 砂糖 でん粉 油 こま	鰯だし 塩 しょうゆ みりん しょうゆ みりん		770 35.4 26.4
26 (木)	牛乳 ビビンバ (肉と野菜の炒めもの) (大根とにんじんのナムル) わかめスープ チーズ	乳 牛肉 豚肉 ごま	牛乳 牛肉 豚肉	牛乳 ほうれんそう にんじん	牛乳 にんじん 葉ねぎ	砂糖 でん粉 油 こま油 こま	ごはん じやがいも 砂糖 でん粉 油 こま	塩 こしょう 酢 塩 醋 塩 こしょう 酢 ガラスープ		788 34.3 23.5
	牛乳 ごはん かつおぶりかけ 手作り大豆コロッケ 塩キャベツ 大根のみぞ汁	乳 豚肉 大豆 小麦	牛乳 豚肉 大豆	牛乳 にんじん 葉だいこん	牛乳 にんじん たまねぎ	パン じやがいも 小麦粉 砂糖	ごはん じやがいも パン粉 油	ぶりかけ 塩 こしょう しょうゆ 塩		869 26.9 31.9

*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、鰯だしなど)

どんな給食? ふじっぴー給食を味わおう

2月23日「ふじさんの日」の前後に、「ふじっぴー給食」を実施しています。

「ふじっぴー給食」は、静岡県の食材の良さを知り、生産者の皆さんに感謝の気持ちをもつことを目的として行われます。富士山の豊かな恵みに感謝して、地元の食材を味わいましょう。



今年の「ふじっぴー給食」は

牛乳	ごはん	黒はんぺんのお茶揚げ	塩もみ野菜	チンゲンサイのスープ	富士山ゼリー
MILK	お米	お茶	富士市	静岡県	2層仕立てのゼリーで、逆さにすると、山頂に雪が積もった雄大な富士山のように見えます。

富士宮市の朝霧高原で育った乳牛からしぼった生乳を使用しています。
お米は静岡県産です。毎年11~12月頃には富士市産の新米も使用します。
お茶は料理に使うこともおすすめです。給食では、黒はんぺんに静岡県産の茶葉を使った衣をつけて揚げます。
富士市では水稻の裏作としてキャベツ栽培が盛んに行われてきました。伝法地区を中心に富士市全域で作られています。
静岡県は、チンゲンサイの生産量が全国2位です。浜松市や湖西市で多く栽培されています。