

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 (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					
2 (月)	牛乳 揚げパン	乳 小麦 乳	2 - 3 希望献立						パン さとう あぶら	776			
	チョコレギサラダ	ごま 大豆		のり		キャベツ きゅうり コーン		ドレッシング ごま	塩	27.4			
	春雨と肉団子のスープ	豚肉	豚肉		にんじん 葉ねぎ	はくさい たけのこ たまねぎ	春雨		鰯だし しょうゆ 塩 酒 こしょう	30.0			
	プリン	小麦 大豆					パン粉 でん粉 プリン						
3 (火)	牛乳 ココアのもと チキンカツカレー	乳 大豆	3 - 4 希望献立						ココアのもと ごはん	894			
		豚肉 鶏肉 小麦 大豆 りんご	豚肉 鶏肉		にんじん	たまねぎ りんご にんにく	じゃがいも パン粉 油 小麦粉 カレールウ		フイヨン 塩 ソース チャツネ グチャップ こしょう	33.0			
	コールスローサラダ				にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ			ドレッシング 塩	26.0			
	牛乳 キムタクごはん	乳	3 年生給食なし		牛乳				ごはん	800			
4 (水)	揚げ餃子	豚肉 大豆 小麦	豚肉	餃子	葉ねぎ	白菜キムチ つぼ漬け		油 ごま油	塩 こしょう しょうゆ	30.7			
	中華卵スープ	鶏肉 豚肉 ゼラチン 卵		卵		わかめ	にんじん	もやし たまねぎ きくらげ	でん粉	26.0			
	チーズ	乳		チーズ									
	牛乳 ごはん	乳	3 年生給食なし		牛乳				ごはん	832			
5 (木)	のり佃煮			のり佃煮						34.3			
	鶏肉のカップ焼き	鶏肉 大豆 乳	鶏肉	チーズ	にんじん パセリ	たまねぎ コーン マッシュルーム		ノンエックマヨネーズ	塩 こしょう リン しょうゆ	31.5			
	大根と豆腐のみそ汁	大豆		豆腐 油揚げ みそ	こまつな	だいこん 根菜ねぎ			鰯だし				
	牛乳 黒糖パン	乳 小麦 乳		牛乳					黒糖パン	823			
6 (金)	鶏肉のレモン風味	鶏肉	鶏肉		パセリ	レモン		油	塩 こしょう 酒 しょうゆ	34.4			
	ほうれん草とチーズのサラダ	乳 大豆		チーズ	ほうれん草	キャベツ コーン		マヨネーズ	塩 こしょう しょうゆ	36.8			
	豆入り野菜スープ	豚肉 鶏肉 大豆	ウインナー 大豆		かぶ菜 にんじん	かぶ根 たまねぎ しいたけ		ひよこ豆	鰯だし 塩 こしょう りんごしょうゆ アーモンド				
	レアチーズいちご	乳		チーズ									
9 (月)	牛乳 ごはん	乳		牛乳					ごはん	812			
	納豆	(納豆大豆 (たれ)りんご)	納豆						納豆のたれ	34.0			
	筑前煮	鶏肉	鶏肉		にんじん	こんにゃく ごぼう たけのこ		砂糖	油	塩 こしょう 酒	24.0		
	五色あえ	豚肉	ハム	ひじき	こまつな にんじん	もやし		砂糖	油 ごま油	しょうゆ 酢 塩 洋辛子			
10 (火)	牛乳 ごはん	乳		牛乳					ごはん	792			
	しそかつおふりかけ	ごま 小麦							ふりかけ	28.4			
	わかさぎフリッター	小麦 大豆		わかさぎフリッター				油					
	大豆の磯煮	大豆 鶏肉	鶏肉 大豆 油揚げ	ひじき	にんじん	こんにゃく		砂糖	油	しょうゆ 酒	27.4		
じゃがいものみそ汁			みそ		ほうれん草	たまねぎ えのきたけ		じゃがいも	鰯だし				

記載されている栄養価は、2年生の数値です。

\*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。

○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( )内由来のアレルギーについては、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、鰯だし、鯖だしなど)



## 希望献立を実施します



もうすぐ卒業する3年生のみなさんと、残食の少なかったクラスの希望献立を実施します。3年1組、3年2組さんの希望献立は2月に実施しました。3年3組、3年4組、残食の少なかったクラス(2年3組、3年1組、3年4組)のみなさんの希望献立は、3月に実施します。楽しみにしててくださいね。



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			
11 (水)	牛乳	乳		牛乳						796	
	りんごチップパン	小麦 乳 りんご						リンゴチップパン			
	白菜のクリームシチュー	豚肉 鶏肉 乳	鶏肉 ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん	はくさい たまねぎ ひらたけ	じゃがいも	油 バター	こしょう 7倍塩	29.4	
	キャベツとコーンのサラダ				にんじん	キャベツ コーン	小麦粉 砂糖	生クリーム 油	ワイン ローレル 酢 洋辛子 塩 こしょう	31.3	
12 (木)	牛乳	乳	3-3 希望献立							779	
	ソフト麺富士つけナポリタン	小麦						ソフト麺			
	ハムサラダ	豚肉	鶏肉 豚肉 大豆	チーズ	トマト チンゲンサイ	たまねぎ マッシュルーム	じゃがいも	生クリーム	塩 こしょう ツイスト ガラスープ バイタン	35.3	
	サイダーかん(ブルーハワイ)		ハム	かんてん	にんじん	セロリー にんにく	砂糖	油	ケチャップ ソース	26.6	
13 (金)	牛乳	乳	3年生給食なし							795	
	ミックスそばごはん(ツナ・卵)	卵	卵 まぐろツナ			グリーンピース	しょうが	ごはん			
	和風サラダ	ごま		ろりめんぼし	ほうれんそう	もやし		砂糖	油	塩 酒 しょうゆ	33.9
	たまねぎとじゃがいものみそ汁	みそ		葉ねぎ	たまねぎ えのきたけ	じゃがいも		ドレッシング	ごま	しょうゆ	26.0
16 (月)	牛乳	乳	3-1 希望献立							773	
	食パン	(パン)小麦 乳						パン			
	チョコクリーム	乳 大豆						チョコクリーム			
	煮込みカレーうどん	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 根菜ねぎ しいたけ	うどん どん粉 砂糖			鰹だし しょうゆ	30.1
	海そうサラダ	ごま		海そう		キャベツ きゅうり コーン		ごま		みりん カレー粉 塩	21.9
	コーラかん			かんてん			コーラ 砂糖		ドレッシング	塩	
17 (火)	牛乳	乳		牛乳						854	
	うずら卵入りカレー	豚肉 鶏肉 小麦	鶏肉		にんじん	たまねぎ グリンピース	じゃがいも	油	パイオン 塩 ソース	28.6	
	チーズ入りサラダ	卵 大豆 りんご	うずら卵			りんご にんにく	カレーウ		チャツネ クチャップ	こしょう	
	はるみみかん	オレンジ				キャベツ きゅうり たまねぎ	砂糖	油	塩 酢 洋辛子	28.9	
18 (水)	牛乳	乳	3-4 希望・卒業・進級お祝い 献立							883	
	赤飯 ごま塩							赤飯			
	みそカツ	小麦 大豆 豚肉 ごま	豚肉 みそ		にんにく			パン粉 小麦粉 砂糖	油 ごま ごま油	塩 こしょう 酒 しょうゆ みりん	33.4
	塩もみ野菜					キャベツ きゅうり				塩	
	大根とわかめのみそ汁	大豆	みそ あぶらあげ	わかめ	はだいこん	だいこん				鰹だし	
	お祝いクレープ	大豆						クレープ		25.6	

記載されている栄養価は、2年生の数値です。

\*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。

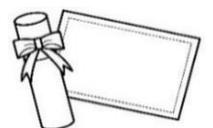
○富士市では、国のアレルギー表示基準に基づき、下記の28食品を『アレルギー』欄に記載します。

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( )内由来のアレルギーについては、アレルギー症状をおこしにくいため、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)

## ご進級・ご卒業おめでとうございます



給食室では、勉強や運動を一生懸命に頑張っているみなさんの心と体が健康になるよう、心をこめて安全な給食づくりに取り組んできました。友達や先生と過ごした給食時間を楽しい思い出として心に残してもらえたらうれしいです。給食を通して学んだ、栄養バランスの大切さや食事のマナー、旬の食材などの知識を自分の財産とし、「自分の健康は自分で守る」ことのできる人になってください。



「食べる」ということは、肉や魚・米・野菜など、生き物の「命」をいただくことです。これからも食事の時には「いただきます」「ごちそうさま」という感謝の気持ちを忘れずに食べましょう。

そして、自分にあった食品を選択する能力を身に付け、自分自身の「命」を大切にしましょう。

