

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		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		
1 (月)	牛乳 ごはん	乳		牛乳					ごはん	
	豆腐とひき肉のカレー煮込み	大豆 豚肉 鶏肉	豆腐 豚肉 大豆 みそ		にんじん ピーマン	たまねぎ しょうが にんにく	砂糖 でん粉	油	カレー粉 ガラスープ 酒 しょうゆ ケチャップ	760 35.6
	もやしとハムのサラダ	豚肉 ごま	ハム		にんじん	もやし きゅうり	砂糖	ごま ごま油	しょうゆ 酢 塩	21.7
	キウイフルーツ	キウイフルーツ				キウイ				
2 (火)	牛乳 ごはん	乳		牛乳					ごはん	
	わかさぎフライ	小麦		わかさぎフライ					油	
	ほうれん草ともやしのあえもの			はづれんそう にんじん	もやし		さとう	油	しょうゆ 酢 鰯だし	29.3
	さといもの南蛮煮 みかん	豚肉 ごま	豚肉 みそ		にんじん	こんにゃく ごぼう 根深ねぎ	さといも 砂糖	油	鰯だし 酒 七味	19.9
3 (水)	給食はありません。防災食を食べます。									
4 (木)	牛乳 *ふるさと給食の日 ごはん	乳		牛乳					ごはん	
	味つけがんも れんこんの炒め煮	大豆 やまいも 豚肉 ごま	味つけがんも さつま揚げ 豚肉		にんじん さやいんげん	れんこん	砂糖	ごま ごま油	しょうゆ みりん 七味	790 33.4
	鶏肉と大根のみそ汁	鶏肉	鶏肉 みそ		こまつな	だいこん なめこ			鰯だし	21.9
	牛乳 天ぷらうどん (さつまいもといかのかき揚げ) (うどんのつゆ)	乳 小麦 いか 小麦 鶏肉 大豆	牛乳 さつま揚げ 豚肉 油揚げ		はねぎ こまつな にんじん	たまねぎ しいたけ	さつまいも 小麦粉 砂糖	油	塩 昆布だし さばだし 酒 みりん 塩 しょうゆ	791 25.6 33.9
5 (金)	白菜のゆかりあえ	ごま			しそ	はくさい きゅうり		ごま	塩	
	牛乳 ロールパン りんごジャム (小麦 乳 りんご)	乳		牛乳					パン ジャム	
	冬野菜のシチュー	鶏肉 小麦 乳	鶏肉	牛乳 チーズ 脱脂粉乳	フロッコリー にんじん	たまねぎ カリフラワー マッシュルーム	小麦粉	油 バター	塩 こしょう ブイヨン ローレル	761 30.9
	白菜のサラダ みかん				にんじん	はくさい きゅうり コーン		ドレッシング	塩	26.6
8 (月)	牛乳 ごはん	乳		牛乳					ごはん	
	鰯(あじ)のひらきパリパリ揚げ 大豆の磯煮								油	
	かきたま汁	鶏肉 大豆	鶏肉 大豆 油揚げ	ひじき	にんじん さやいんげん	こんにゃく	砂糖	油	しょうゆ 酒	35.0
	牛乳 鶏肉とりんごのカレー	乳		牛乳					鰯だし しょうゆ 酒 塩	26.9
9 (火)	ごはん								ごはん	
	鰯(あじ)のひらきパリパリ揚げ 大豆の磯煮								油	
	かきたま汁	卵 大豆	豆腐 卵		こまつな	たまねぎ ひらたけ	でん粉			
	牛乳 ごはん	乳		牛乳					ごはん	
10 (水)	鶏肉とりんごのカレー									
	鶏肉 りんご 小麦 豚肉 大豆	鶏肉		にんじん トマト	たまねぎ りんご しょうが	にんにく	じゃがいも カレールウ	油	カレー粉 ブイヨン ワイン ローレル 塩 ケチャップ ソース	813 29.8
	ごぼうサラダ	大豆 りんご ごま	かつおツナ		にんじん	ごぼう きゅうり	砂糖	ソース ごま	しょうゆ 塩 こしょう	25.4
	牛乳 ごはん のりつくだ煮	乳		牛乳 のりつくだ煮					ごはん	
11 (木)	豆腐とえびのかわり揚げ 塩もみ野菜	大豆 鶏肉 えび 小麦	豆腐 えび 鶏肉	ひじき	にんじん	たまねぎ	小麦粉 砂糖	油	しょうゆ 酒 塩	761 29.8
	豚肉と白菜のみそ汁	豚肉	豚肉 みそ	わかめ		キャベツ きゅうり			塩	23.6
	牛乳 *ふるさと給食の日 黒糖パン スライスチーズ (小麦 乳 グーグル)	乳		牛乳 チーズ					鰯だし	
	かぼちゃのほうとう 落花生の甘煮	豚肉 ごま 小麦 大豆	豚肉 みそ 油揚げ かまぼこ		かぼちゃ こまつな にんじん	たいこん ごぼう 根深ねぎ ひらたけ	黒糖パン			804 34.2
12 (金)	みかん	落花生					砂糖	落花生	塩 しょうゆ	26.8

* 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。

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		
15 (月)	牛乳	乳		牛乳					ごはん	759
	ごはん かつおふりかけ	小麦 大豆 ごま 乳							ふりかけ	31.4
	酢豚	豚肉 鶏肉 セフチン	豚肉		にんじん ピーマン	たまねぎ たけのこ しいたけ しょうが にんにく	でん粉 砂糖	油	チキン しょうゆ ケチャップ 酢油 鰯だし ガラスープ 塩	21.7
	うずら卵入り中華スープ	卵 豚肉 鶏肉	うずら卵		チンゲンサイ	もやし	でん粉		こしょう しょうゆ	773
16 (火)	牛乳 *ふるさと給食の日	乳		牛乳						32.2
	ごはん								ごはん	22.9
	鰯(ぶり)の照り焼き		鰯			しょうが	砂糖		しょうゆ 酒 みりん	803
	かぶ入り即席漬け	ごま			かぶ葉	かぶ根 きゅうり		ごま	塩	38.2
17 (水)	さつま汁	鶏肉	鶏肉 みそ		にんじん 葉ねぎ	だいこん こんにゃく ごぼう しょうが	じゃがいも		鰯だし 酒	29.9
	牛乳	乳		牛乳						817
	セルフツナサンド(パン) (ツナサラダ)	小麦 乳					パン			33.3
	大豆 りんご	かつおツナ			キャベツ きゅうり たまねぎ		ノンエッグマヨネーズ	塩 こしょう		24.6
18 (木)	金時豆のポークピーンズ	小麦 乳 鶏肉	豚肉 ベーコン		トマト	たまねぎ	金時豆 小麦粉	油 バター	ケチャップ フイヨンワイン 塩 こしょう ローレル	775
	豚肉				にんじん	にんにく				33.2
	りんごヨーグルト	乳 りんご		りんごヨーグルト						25.1
	牛乳	乳		牛乳						761
19 (金)	チャンポン麺	小麦					中華麺			31.8
	豚肉 鶏肉 卵	豚肉 なると うずら卵			こまつな にんじん	はくさいだけのこ コーン しいたけ ねぶかねぎ しょうが にんにく	でん粉	油 ごま油	塩 こしょう 酒 鰯だし ガラスープ 塩	28.9
	いもけんぴ						さつまいも	砂糖		
	チーズ	乳		チーズ						
22 (月)	牛乳	乳		牛乳						774
	食パン メイプルジャム	(パン)小麦 乳					パン ジャム			31.0
	フライドチキン	鶏肉	鶏肉			しょうが にんにく	でん粉	油	塩 こしょう 酒	18.9
	クリスマスサラダ	乳	チーズ	チーズ	グリコリー ピーマン	カリフラワー		ドレッシング	ドレッシング	777
23 (火)	ひよこ豆入り野菜スープ	鶏肉 豚肉	ベーコン		こまつな にんじん	キャベツ たまねぎ	ひよこ豆		鰯だし フイヨン 酒 塩 こしょう しょうゆ	28.7
	ガトーショコラ	大豆					ガトーショコラ			21.7
	牛乳	乳		牛乳						
	根菜豚丼	豚肉	豚肉		にんじん さやいんげん	たまねぎ しらたき ごぼう れんこん	砂糖		酒 こしょう みりん	
24 (水)	もやしのごまサラダ	ごま			ほうれんそう にんじん	もやし	砂糖	ごま ごま油	しょうゆ 酢	777
	ココアプリン	乳		牛乳 脱脂粉乳			プリンの素	生クリーム ココア		28.7
	牛乳 コーヒー牛乳のもと	乳		牛乳			コーヒーノコロ			21.7
	ハヤシライス	乳 牛肉 大豆 鶏肉	豚肉 牛肉	チーズ 脱脂粉乳	トマト にんじん	たまねぎ マッシュルーム グリンピース	ハヤシルウ	油	ソース ワイン 塩 こしょう ローレル	
	コールスローサラダ	豚肉 小麦 りんご			にんじん	キャベツ きゅうり		ドレッシング	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)

年末年始の行事と行事食

冬至

今年は、12月22日

1年で最も昼が短く、夜が長くなる日。
ゆず湯に入りて身を清め、かぼちゃや小豆を食べて邪気をはらい、無病息災を祈る風習があります。

外国の行事が楽しいイベントとして定着する中、日本で古くから受け継がれてきた伝統行事や行事食に触れる機会が少なくなっています。年末年始は、行事食や郷土料理を味わい、“ふるさとの味”や“わが家の味”を伝える機会にしてみてはいかがでしょうか。

大晦日 1年の締めくくりとなる日

今年の苦労を断ち切り、新年への願いを込めて、年越しそばや「年取り魚」を食べる風習があります。年取り魚は地域によって異なりますが、ブリやサケが用いられます。

正月 1年の始まりとなる日

「歳神様」をお迎えするため、門松、しめ飾り、鏡もちなどを飾り、おせち料理やお雑煮を食べて、新年のお祝いをします。

