

日	こんだてめい	アレルギー	おもに体をつくる		おもに体の調子を整える		おも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) 塩分 (g)	
			たんぱく質	むきしつ	カロテン	ビタミンC・食物せんい	たんすいかぶつ	ししつ			
1 (金)	牛乳 *ふるさときゅうしょくの日	乳		牛乳						641	
	ごはん							ごはん			
	ぶたにくとたまねぎのしょうがいため	豚肉	ぶたにく		にんじん	たまねぎ		でんぷん	あぶら	塩 こしょう 酒	
	とうふとこまつなのみそしる	大豆	とうふ みそ	わかめ	こまつな	えのきだけ		じゃがいも		みりん しょうゆ 鰯削り節	
ほうじちゃプリン	乳 大豆			牛乳		ほうじちゃ		プリンのもと	なまクリーム	22.7	
4 (月)			ふりかえきゅうじつ								
5 (火)	牛乳	乳		牛乳						598	
	ロールパン ブルーベリージャム	(パン)小麦 乳						パン ジャム			
	どりにくのからあげ	鶏肉	とりにく			しょうが		でんぷん	あぶら	塩 しょうゆ こしょう 酒	
	ゆでブロッコリー				ブロッコリー					塩	
じゃがいもいりやさいスープ	豚肉 鶏肉	ベーコン			にんじん	キャベツ		じゃがいも		鰯削り節 しょうゆ 酒	
6 (水)	牛乳	乳		牛乳						606	
	ごはん							ごはん			
	ホイコーロー	豚肉	ぶたにく		チンゲンサイ	キャベツ	たけのこ	さとう	あぶら	塩 こしょう 酒	
	うずらたまごいりはるさめスープ	卵 鶏肉 豚肉	うずらたまご とりにく		にんじん	はねぎ	えのきだけ	はるさめ	でんぷん	鰯削り節 しょうゆ 酒	
みかん						みかん			塩 こしょう しょうゆ	18.5	
7 (木)	牛乳	乳		牛乳						613	
	カレーなんばん	小麦						うどん			
		小麦 鶏肉	とりにく		こまつな	たまねぎ		カレールウ		だし昆布 さば厚削り	
		豚肉 大豆	かまぼこ とうにゅう		にんじん	はねぎ	しいたけ	でんぷん	さとう	塩 しょうゆ みりん	
さつまいもとりにこのかさねに	乳 りんご					りんご		さつまいも さとう	バター	塩	
チーズ	乳			チーズ						18.2	
8 (金)	牛乳	乳		牛乳						581	
	ごはん							ごはん			
	さんまのつづに		さんま			しょうが		さとう		しょうゆ 酒	
	キャベツとちくわのおひだし	大豆	ちくわ		ほうれんそう	にんじん	キャベツ			しょうゆ 酒	
なめこのみそしる	大豆	とうふ あぶらあげ	みそ			なめこ	ねぶかねぎ			鰯削り節	
11 (月)	牛乳	乳		牛乳						622	
	しよくパン いちごジャム	(パン)小麦 乳						パン ジャム			
	マカロニのクリームに	鶏肉 乳	とりにく	牛乳	にんじん	たまねぎ	コーン	マカロニ	あぶら	塩 こしょう	
	フレンチサラダ	小麦 鶏肉				マッシュルーム	グリーンピース	こむぎこ	バター	しょうゆ 酒	
キウイフルーツ	豚肉 鶏肉	ハム			キャベツ	きゅうり			塩		
キウイ	キウイ				キウイ				ドレッシング	22.4	
12 (火)	牛乳	乳		牛乳						602	
	ごはん							ごはん			
	いなだとだいすとこほうのあげに	大豆	いなだ		にんじん	こほう		でんぷん	あぶら	しょうゆ みりん	
	だいこんとこまつなのみそしる	大豆	だいす		ピーマン	しょうが		さとう		塩 こしょう 酒	
	大豆	みそ		こまつな	だいこん					鰯削り節	
	大豆	あぶらあげ								21.2	
13 (水)	牛乳	乳		牛乳						599	
	ちゅうかどん							ごはん			
		豚肉 卵 小麦	ぶたにく うずらたまご		チンゲンサイ	はくさい	たけのこ	きくらげ	でんぷん	あぶら	鰯削り節 塩 こしょう
		えび いか	えび いか		にんじん	ねぶかねぎ	しょうが	にんにく	さとう	ごまあぶら	酒 オイスターソース
わかめととうふのスープ	豚肉 鶏肉 ごま 大豆	とうふ	わかめ		はねぎ	たまねぎ			ごま	鰯削り節 しょうゆ 酒	
おこめのパバロア	大豆							おこめのパバロア		塩 しょうゆ 酒	
										19.1	
14 (木)	牛乳	乳		牛乳						705	
	ロールパン チョコクリーム	(パン)小麦 乳						パン チョコクリーム			
	はるさめとにくだんごのスープ	豚肉 小麦	ぶたにく		にんじん	はくさい	たけのこ	たまねぎ	はるさめ	鰯削り節 しょうゆ	
	ほうれんそうのチーズいりサラダ	乳 卵 りんご 小麦 大豆		チーズ	ほうれんそう	しいたけ	しょうが		パン	でんぷん	塩 酒 こしょう
アーモンドいりござかな	アーモンド ごま				キャベツ	コーン		マヨネーズ	しょうゆ 塩 こしょう		
								アーモンドござかな		33.5	
15 (金)	牛乳	乳		牛乳						611	
	ごはん のりつくだに	大豆		のりつくだに				ごはん			
	あげだしとうふ	大豆 セラチン 小麦	あげだしとうふ					さとう	でんぷん	あぶら	しょうゆ 酒
	ゆでブロッコリー				ブロッコリー					塩	
くたくさんのみそしる	鶏肉 大豆	とりにく	みそ	にんじん	だいこん			じゃがいも		鰯削り節 酒	
		あぶらあげ			はねぎ					21.8	

* 学校給食摂取基準(4年生) * 1杯分 - 640kcal たんぱく質 20.8~32.0g 脂質 14.2~21.3g

○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
 *しょうゆ・みそ・酢・大豆油・ごま油・削り節などは、アレルギー症状を起こしにくいいため、アレルギーを表示しません。

*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。

11月24日は、和食の日です。和食に欠かせないはしを、上手に使えますか？食事をきれいに食べるには、はしの持ち方が大切です。正しい持ち方を見直してみましょう。

①えんぴつと同じように、親指・人差し指・中指で1本のはしを持つ。

②数字の「1」を書くように、上下に動かす。

③もう1本のはしを、親指の付け根から、中指と薬指の間に通す。

④上のはしを動かし、はし先を閉じたり開いたりして、食べ物をはさみます。

ふるさと給食週間

日	こんだてめい	アレルギー	おもに体をつくる		おもに体の調子を整える		おも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) しじつ (g)
			たんぱくしつ	むきしつ	カロテン	ビタミンC・食物せんい	たんすいかぶつ	しじつ		
18 (月)	牛乳 *ふるさときゅうしょくの日 しょくパン みかんジャム ふじさんコロッケ	乳 (パン)小麦 乳 豚肉 鶏肉 小麦		牛乳				パン ジャム コロッケ		637
	しおもみやさい ポトフ	豚肉 鶏肉	ふたにく ベーコン		キャベツ きゅうり かぶね たまねぎ かぶは キャベツ セロリー			塩 あぶら 塩 こしょう しょうゆ	23.6 27.4	
19 (火)	牛乳 *ふるさときゅうしょくの日 ごはん やさいふりかけ さといものそぼろに	乳 鶏肉 大豆		牛乳				ごはん さといも さとう		589
	ねぎいりだしまきたまご そくせきつけ	卵 小麦 りんご ごま	とりにく あげボール ねぎだしまきたまご		にんじん たまねぎ グリーンピース しょうが			みりん しょうゆ でんぷん	25.5	
20 (水)	牛乳 *ふるさときゅうしょくの日 ごはん ふじのねぎたっぶりつくね ゆかりあえ だいごんのみそしる	乳 鶏肉 大豆 ごま 大豆		牛乳				ごはん でんぷん さとう		573
			とりにく とうふ ひじき	はねぎ にんじん れんこん ねぶたねぎ しじたけ しょうが				あぶら ごま 塩 醤油	21.0	
21 (木)	牛乳 *ふるさときゅうしょくの日 ごはん のりかつおぶりかけ シイラのたつたあげ たくあんあえ だいごんとふたにくのうまに	乳 鶏肉 小麦 大豆 豚肉		牛乳				ごはん でんぷん		594
			シイラ		しょうが キャベツ きゅうり たくあん			酒 しょうゆ 塩 醤油	30.7	
22 (金)	牛乳 *ふるさときゅうしょくの日 ソフトめんふしつけナポリタン きのこいりかいそうサラダ ヨーグルト	乳 小麦 鶏肉 豚肉 乳 セラチン りんご 大豆		牛乳				ソフトめん じゃがいも		652
			とりにく チーズ ベーコン	トマト チングンサイ にんじん にんじん	たまねぎ マッシュルーム セロリー にんにく			なまクリーム あぶら 塩 ドレッシング	30.2 20.9	
25 (月)	牛乳 *和食(わしょく)の日 ごはん さばのにくみそかけ はくさいのごまびたし あきいろすまししる	乳 さば 豚肉 ごま 大豆 小麦		牛乳				ごはん でんぷん さとう		599
			さば ふたにく みそ かつおぶし とうふ かまぼこ	はねぎ ほうれんそう こまつな にんじん	たまねぎ しょうが はくさい しじたけ			塩 酒 こしょう しょうゆ 醤油	26.5 21.5	
26 (火)	牛乳 ビーンズカレー だいごんのサラダ かき	乳 豚肉 鶏肉 大豆 乳 小麦 りんご 卵 りんご 大豆 小麦		牛乳				ごはん じゃがいも		642
			ふたにく だいす まぐろツナ	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	グリーンピース にんにく			あぶら マヨネーズ 塩 しょうゆ	24.9 21.4	
27 (水)	牛乳 マーガリンいりロールパン アンサンブルエッグ コーンサラダ こんさいミネストローネスープ	乳 小麦 乳 大豆 卵 乳 豚肉		牛乳				パン		683
			アンサンブルエッグ		にんじん キャベツ コーン トマト	キャベツ コーン たまねぎ だいごん れんこん セロリー グリンピース にんにく			ドレッシング 塩 塩 こしょう アジ ワイン ケチャップ	26.8 28.1
28 (木)	牛乳 こくとういりしょくパン ハンガリアンシチュー チキンサラダ	乳 小麦 乳 豚肉 牛肉 鶏肉 乳 小麦 りんご 大豆 鶏肉		牛乳				パン		622
			ふたにく ぎゅうにく ベーコン	にんじん トマト ピーマン パセリ	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン			じゃがいも さとう 塩 酢 こしょう 洋辛子	26.8 26.7	
29 (金)	牛乳 ごはん こんぶのつくだに さけのちゃんちゃんやき きのこじる みかん	乳 ごま さけ 乳 卵 鶏肉		牛乳				ごはん じゃがいも さとう		617
			さけ みそ うすらたまご とりにく	にんじん にんじん	キャベツ たまねぎ コーン たまねぎ えのきたけ まいたけ ひらたけ しじたけ			塩 こしょう 酒 みりん しょうゆ 醤油	30.1 18.6	

* 学校給食摂取基準(4年生) * 1杯 - 640kcal たんぱく質 20.8~32.0g 脂質 14.2~21.3g

ふるさと給食週間(11月18~22日)

ふるさと給食週間とは

ふるさと給食週間は、地場産物を積極的に活用し、学校給食を通して地域を再発見するとともに、地元の食文化や伝統料理に親しむ機会としています。食育への関心を高め、健全な食生活を実践してほしいと願っています。

* 温暖な気候や海に恵まれた富士市には、この他にも、里芋・しらすなど多くの地場産物があります。



富士市には、たくさんの地場産物があるよ。生産者さんや郷土の恵みに感謝して、大切にしていきたいね。