

令和6年度

12 がつきゅうしょくこんだてよていひょう

富士市立

小学校

日	こんだてめい	アレルゲン	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		
2 (月)	牛乳	乳		牛乳						574
	ごはん						ごはん			
	とうふとひきにくカレーにこみ	大豆 豚肉 鶏肉	とうふ ぶたにく だいず みそ		にんじん ピーマン	たまねぎ しょうが にんにく	さとう でんぶん	あぶら しょうゆ ケチャップ	カレー粉 ガラスープ 酒	26.3
	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	さとう	ごま ごまあぶら	しょうゆ 酢 塩	17.5
	キウイフルーツ	キウイフルーツ				キウイ				
3 (火)	牛乳	乳		牛乳						546
	ごはん						ごはん			
	わかさぎフライ	小麦 大豆		わかさぎフライ				あぶら		22.3
	ほうれんそうともやしのあえもの				ほうれんそう にんじん	もやし	さとう	あぶら	しょうゆ 酢 鰯削り節	
	さといものなんばんに	豚肉 ごま	ぶたにく みそ		にんじん	こんにゃく ごぼう ねぶかねぎ	さといも さとう	あぶら	鰯削り節 酒 七味	16.1
4 (水)	牛乳	乳		牛乳						628
	セルフツナサンド (パン)	小麦 乳					パン			
	(ツナサラダ)	大豆 小麦 卵 りんご	かつおツナ			キャベツ きゅうり たまねぎ		マヨネーズ	塩 こしょう	29.8
	いんげんまめのポークビーンズ	小麦 乳 鶏肉 豚肉	ぶたにく ベーコン		トマト にんじん	たまねぎ にんにく	いんげんまめ こむぎこ	あぶら バター	ケチャップ フイヨンワイン 塩 こしょう ローレル	24.5
	牛乳*ふるさと給食の日	乳		牛乳						
5 (木)	ごはん						ごはん			614
	ぶりのにつけ		ぶり			しょうが	さとう		しょうゆ 酒 みりん	26.9
	かぶいりそくせきづけ	ごま			かぶは	かぶね きゅうり		ごま	塩	
	さつまじる	鶏肉	とりにく みそ		にんじん	だいこん こんにゃく はねぎ ごぼう しょうが	じゃがいも		鰯削り節 酒	20.0
	牛乳	乳		牛乳						
6 (金)	てんぷらうどん	小麦					うどん			649
	(さつままいもといかのかきあげ)	いか 小麦	いか		はねぎ	たまねぎ	さつままいも こむぎこ	あぶら	塩	22.0
	(うどんのつゆ)	鶏肉 大豆	とりにく あぶらあげ		こまつな にんじん	しいたけ	さとう		だし昆布 さば厚削り 酒 みりん 塩 しょうゆ	27.8
	はくさいのゆかりあえ	ごま			しそ	はくさい きゅうり		ごま	塩	
	牛乳	乳		牛乳						
9 (月)	ロールパン りんごジャム	小麦 乳 りんご					パン ジャム			641
	ふゆやさいのシチュー	鶏肉 小麦 乳	とりにく	牛乳	ブロッコリー にんじん	たまねぎ カリフラワー マッシュルーム	こむぎこ	あぶら バター	塩 こしょう フイヨン ローレル	25.6
	はくさいのサラダ	卵 大豆			にんじん	はくさい きゅうり コーン		ドレッシング	塩	22.6
	みかん					みかん				
	牛乳 *ふるさと給食の日	乳		牛乳						
10 (火)	ごはん						ごはん			627
	あじのひらきバリバリあげ		あじひもの					あぶら		
	だいずのいそに	鶏肉 大豆	とりにく だいず	ひじき	にんじん	こんにゃく さやいんげん	さとう	あぶら	しょうゆ 酒	30.3
	かきたまじる	卵 大豆	とうふ たまご		ほうれんそう	たまねぎ ひらたけ	でんぶん		鰯削り節 しょうゆ 酒 塩	24.1
	牛乳	乳		牛乳						
11 (水)	ごはん						ごはん			611
	ぶたすきやき	大豆 豚肉	やきどうふ ぶたにく		にんじん しゅんぎく	しらたき はくさい ねぶかねぎ えのきたけ	さとう	あぶら	しょうゆ 酒 塩	26.5
	チキンとだいこんのサラダ	鶏肉 卵 小麦 大豆 りんご ごま	とりにく		パセリ	だいこん		マヨネーズ ごま	塩 しょうゆ こしょう	21.3
	りんご	りんご				りんご				
	牛乳	乳		牛乳						

* 学校給食摂取基準 (4年生) * 1杯分 640kcal たんぱくしつ 20.8~32.0g しじつ 14.2~21.3g

* 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 セラチン 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、アレルゲンを表示しません。

令和6年度

12 がつきゅうしょくこんだてよていひょう

富士市立

小学校

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)
			たんぱくしじつ	むきしじつ	カロテン	ビタミンC・食物せんい	たんすいかぶつ	しじつ		
12 (木)	牛乳	乳		牛乳						585
	ごはん のりつくだに	(つくだに)大豆		のりつくだに			ごはん			
	とうふとえびのかわりあげ	大豆 鶏肉 えび 小麦	とうふ えび とりにく	ひじき	にんじん	たまねぎ	こむぎこ さとう	あぶら	しょうゆ 酒 塩 塩	22.9
	しおもみやさい					キャベツ きゅうり				18.9
	ぶたにくとはくさいのみそしる	豚肉	ぶたにく みそ	わかめ		はくさい ねぶかねぎ			鰯削り節	
13 (金)	牛乳	乳		牛乳						661
	マーガリンロールパン	小麦 乳					マーガリンパン			
	スコッチエッグのじゃがいもかけ	卵 豚肉 鶏肉 小麦 大豆 りんご	スコッチエッグ		トマト	りんご たまねぎ にんにく	さとう	あぶら	ソース しょうゆ 塩	25.3
	ゆでブロッコリー				ブロッコリー					
	コーンポタージュ	鶏肉 乳 大豆		牛乳 だっしるんにゅう	パセリ	コーン たまねぎ	じゃがいも さとう	なまクリーム バター あぶら	ブイヨン ワイン 塩 こしょう	26.8
16 (月)	牛乳	乳		牛乳						628
	チャンポンめん	小麦					ちゅうかめん			
		豚肉 鶏肉 卵	ぶたにく うすらたまご なると		ほうれんそう にんじん	はくさい たけのこ コーン ねぶかねぎ しいたけ しょうが にんにく	でんぶん	あぶら ごまあぶら	塩 こしょう 酒 鰯削り節 ガラスープ	24.9
	だいがくいも	ごま					さつまいも さとう みずあめ	あぶら ごま	しょうゆ 酢	16.8
17 (火)	牛乳	乳		牛乳						637
	ごはん ひじきつくだに			ひじきつくだに			ごはん			
	とりにくのつつみむし	卵 小麦 りんご 大豆 乳 鶏肉	とりにく	チーズ	にんじん パセリ	たまねぎ マッシュルーム コーン		マヨネーズ	塩 こしょう ワイン しょうゆ	28.0
	だいこんととうふのみそしる	大豆	とうふ みそ あぶらあげ		こまつな	だいこん ねぶかねぎ			鰯削り節	25.4
18 (水)	牛乳	乳		牛乳						607
	こんさいとんどん						ごはん			
		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	ごはん さとう		酒 しょうゆ みりん	24.3
	もやしのごまサラダ	ごま			こまつな にんじん	もやし	さとう	ごま ごあぶら	しょうゆ 酢	
	ココアプリン	乳 大豆		牛乳			プリンのもと	なまクリーム ココア		16.5
19 (木)	牛乳	乳		牛乳						589
	ごはん かつおふりかけ	小麦 大豆 ごま 乳	ふりかけ				ごはん			
	すぶた	豚肉 鶏肉 ゼラチン	ぶたにく		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	でんぶん さとう	あぶら	チンタン しょうゆ ケチャップ 酢 酒	25.6
	ほたてとうすらたまごのスープ	卵 豚肉 鶏肉	うすら卵		チンゲンサイ	もやし ぶなしめじ	でん粉		鰯削り節 ガラスープ 塩 こしょう しょうゆ	17.6
			ほたてフレーク		にんじん					
20 (金)	牛乳*ふるさと給食の日	乳		牛乳						620
	こくとうしょくパン スライスチーズ	(パ)小麦 乳 (チーズ)乳		チーズ			こくとうパン			
	かぼちゃのほうとう	豚肉 ごま 小麦 大豆	ぶたにく みそ あぶらあげ かまぼこ		かぼちゃ ほうれんそう にんじん	だいこん ごぼう ねぶかねぎ ひらたけ	ほうとう さといも		鰯削り節 酒 七味	26.5
	らっかせいのあまに	落花生					さとう	らっかせい	塩 しょうゆ	21.6
	みかん					みかん				
* 学校給食摂取基準（4年生）*			1人1日	640kcal	たんぱくしじつ	20.8~32.0g	しじつ	14.2~21.3g		

*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 バナナ 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。

昔から伝わる日本の行事食を大切にしよう

年末年始にかけては、昔から行われてきた伝統的な行事が多く、それに伴っていろいろな行事食が作られています。行事食には、自然の恵みへの感謝と、家族の幸福、健康への願いが込められているものが多いです。

かぼちゃ（12月21日：冬至）

七草がゆ（1月7日：七草）

年越しそば（12月31日：大みそか）

お汁粉・お雑煮（1月11日：鏡開き）

おせち料理（1月1日～3日：正月）

焼き団子（1月15日：どんど焼き）