

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	上ホルム (kcal)	
			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	ししつ			
7 (火)	牛乳	乳		牛乳						578	
	ごはん						ごはん				
	こうやどうふのたまごとし	大豆 鶏肉 卵	とりにく たまご		にんじん	たまねぎ ししいたけ	さとう		鰯削り節 しょうゆ		26.1
	だいこんとこまつなのみそしる	大豆	みそ あぶらあげ		はねぎ	こまつな だいこんひらたけ	じゃがいも		酒 塩		
ほんかん					こまつな	だいこんひらたけ	じゃがいも	鰯削り節	17.4		
8 (水)	牛乳	乳		牛乳						579	
	ごはん かつおぶりかけ						ごはん				
	くろはんべんのいそべあげ	小麦 さば 大豆 卵	くろはんべん	あおのり			こむぎこ	あぶら			20.0
	はくさいのしおこんぶあえ	ごま 大豆 小麦		しおこんぶ		はくさい きゅうり		ごま	塩 しょうゆ		
そうじ	鶏肉	とりにく		にんじん	だいこん ししいたけ	もち		鰯削り節 しょうゆ	16.2		
				だいこんのは		さといも		酒 みりん 塩			
9 (木)	牛乳	乳		牛乳						636	
	りんごチップいりパン	小麦 乳 りんご					りんごチップパン				
	デミグラスシチュー	豚肉 小麦 牛肉	ぶたにく	だっしふんにゅう	トマト	たまねぎ マッシュルーム	じゃがいも チモタスソース	あぶら	塩 こしょう ワイン		27.1
	ひじきのマリネ	豚肉 鶏肉	ハム	ひじき	にんじん	グリーンピース にんにく	キャベツ きゅうり	さとう	あぶら		
					コーン			酢 しょうゆ みりん	21.7		
								塩 洋辛子 こしょう			
10 (金)	牛乳	乳		牛乳						631	
	ごはん						ごはん				
	とりにくのごまザンギ	鶏肉 ごま	とりにく			しょうが にんにく	でんぶん	あぶら ごま	しょうゆ 酒 塩		26.0
	チンゲンサイのあえもの				チンゲンサイ にんじん	もやし	さとう	ごまあぶら	しょうゆ 酢 塩 洋辛子 こしょう		
どうにゅういりみそしる	大豆 豚肉	ぶたにく		にんじん	たまねぎ	じゃがいも		鰯削り節	24.1		
			とうにゅう みそ	はねぎ	ぶなしめじ						
14 (火)	牛乳	乳		牛乳						600	
	みそラーメン	小麦					ちゅうかめん				
		ごま	みそ		にんじん	キャベツ もやし コーン		ごまあぶら	ガラスープ 鰯削り節		26.6
	てづくりちゅうかちまき	豚肉 鶏肉	ぶたにく		はねぎ	しょうが にんにく		ごま	酒 しょうゆ 塩 こしょう		
	豚肉 鶏肉 りんご	やきぶた		にんじん	たけのこ えだまめ	もちごめ	あぶら	チンタン しょうゆ 酒	14.5		
	小麦 ゼラチン 大豆				しいたけ	さとう	ごまあぶら	オイスターソース 塩			
15 (水)	牛乳	乳		牛乳						621	
	しゃくパン らじしさんブルーベリージャム	(パン)小麦 乳					パン ジャム				
	ハンバーグデミグラスソース	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 牛肉	ハンバーグ			たまねぎ マッシュルーム	さとう デミグラスソース	あぶら	グチャップ ウイツ		27.2
	ゆでブロッコリー				ブロッコリー				塩		
はくさいとまめのスープ	鶏肉 大豆	とりにく だいず			こまつな にんじん	はくさい たまねぎ	ひよこまめ	グチャップ 鰯削り節 しょうゆ	23.1		
ヨーグルト	乳 ゼラチン			ヨーグルト				ワイン 塩 ふしあえ			
16 (木)	牛乳	乳		牛乳						585	
	ごはん						ごはん				
	ギムチチゲ	豚肉 ごま ゼラチン	ぶたにく		にんじん	はくさい もやし しらたき キムチ	さとう	ごま あぶら	しょうゆ 酒		25.6
		大豆 りんご 小麦	やきどうふ みそ		にら	しょうゆ えだまめ		ごまあぶら	豆板醤		
はるさめのちゅうかサラダ	豚肉 鶏肉	ハム		にんじん	きゅうり	はるさめ さとう	ごまあぶら	しょうゆ 酢	17.9		
いよかん					いよかん			塩 洋辛子 こしょう			
17 (金)	牛乳	乳		牛乳						604	
	ごはん						ごはん				
	なつとう	大豆 りんご 小麦	なつとう								
	にくじゃが	豚肉	ぶたにく		にんじん	たまねぎ しらたき	じゃがいも	あぶら	しょうゆ 酒		27.0
					グリーンピース しょうが	さとう でんぶん		みりん			
	キャベツとかまぼこのあますあえ	ごま	かまぼこ	わかめ		キャベツ きゅうり	さとう	酢 塩 七味	15.9		

* 学校給食摂取基準(4年生) * 1食分 640kcal たんぱくしつ 20.8~32.0g ししつ 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。

七草がゆを食べて1年を元気に過ごそう

1月7日は「人日(じんじつ)の節句」といい、桃の節句や端午の節句と並ぶ五節句のひとつです。この日に、春の七草「せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな、すずしろ」が入った七草がゆを食べると、邪気を払い万病を除くとはいわれています。

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		
20 (月)	牛乳	乳		牛乳						672
	げんりょうロールパン みかんジャム	(パン)小麦 乳					パン ジャム			
	あげやきそば (めん) (ぐ)	卵 小麦 卵 いか ゼラチン					ちゅうかめん	あぶら		25.2
	フルーツのヨーグルトあえ	豚肉 鶏肉 乳 もも パナナ	うずらたまご ぶたにく いか なた		にんじん チンゲンサイ	はくさい もやし たけのこ にんにく	でんぷん	あぶら	しょうゆ チタン 酒 塩 こしょう	23.7
21 (火)	牛乳	乳		牛乳						604
	とりそばうどん (そば)	鶏肉	とりにく				ごはん			
	とんじる	豚肉 大豆	とうふ		にんじん こまつな	グリーンピース しょうが だいこん こんにやく	さとう		酒 しょうゆ 鰯削り節 酒	28.2
	てづくりくろめめ	大豆	くろめめ			ごぼう		さとう	塩	18.0
22 (水)	牛乳	乳		牛乳						570
	げんりょうこくとういりパン	小麦 乳					こくとうパン			
	にこみカレーなんばん	鶏肉 小麦	とりにく		ほうれんそう にんじん	たまねぎ ぶなしめじ ねぶかねぎ しいたけ	うどん でんぷん		鰯削り節 しょうゆ みりん カレー粉 塩	25.7
	きびなごフライ しおもみキャベツ	小麦 大豆		きびなごフライ				あぶら	塩	17.8
23 (木)	牛乳	乳		牛乳						589
	ソフトめん	小麦					ソフトめん			
	わふうきのこソース	豚肉 鶏肉 ゼラチン	とりにく		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ えのきだけ ぶなしめじ ひらたけ		あぶら	鰯削り節 チンタン 塩 しょうゆ こしょう 酒	23.6
	さつまいもとりんこのおしパン	小麦 大豆 乳 りんご		牛乳		りんご	ホットケーキミックス さつまいも さとう	バター		16.6
24 (金)	牛乳 *ふるさと給食の日*	乳		牛乳						565
	ごはん						ごはん			
	しおざけ	鮭	さけ				でんぷん	あぶら	塩	26.8
	からしあえ				こまつな にんじん	キャベツ	さとう		しょうゆ 洋辛子	
	おけんちゃん	鶏肉 大豆	とうふ とりにく あぶらあげ		にんじん はねぎ	だいこん こんにやく ごぼう	さといも さとう		しょうゆ 鰯削り節 塩 酒	16.8
27 (月)	牛乳 *ふるさと給食の日*	乳		牛乳						563
	ごはん のりつくだに	大豆		のりつくだに			ごはん			
	てづくりさつまあげ	大豆 小麦	あじ とうふ みそ	ひじき	にんじん にら	ごぼう しょうが	こむぎこ でんぷん	あぶら	酒 塩	22.2
	キャベツのゆかりあえ はくさいのみそしる	ごま 大豆	みそ あぶらあげ	わかめ	しそ	キャベツ はくさい	さとう	ごま	塩 鰯削り節	18.9
28 (火)	牛乳 【昭和30年代の給食】	乳		牛乳						600
	コーヒーぎゅうじゅうのもち						コーヒーぎゅうじゅうのもち			
	げんりょうロールパン いちごジャム	(パン)小麦 乳					パン ジャム			
	すいとん	小麦 鶏肉	とりにく みそ		こまつな にんじん ほうぎ	だいこん	じゃがいも こむぎこ		鰯削り節	21.6
	パインいりやさいサラダ					キャベツ パイン きゅうり たまねぎ	さとう	あぶら	酢 塩 洋辛子	17.5
29 (水)	牛乳 *ふるさと給食の日*	乳		牛乳						610
	ごはん						ごはん			
	しずおかおでん	卵 やまいも	うずらたまご がんもどき	こんぶ		だいこん こんにやく	じゃがいも		鰯削り節 酒	24.3
	ピーナッツなます	さば 大豆 ごま	ちくわ くらげ はんぺん さつまあげ				さとう		みりん しょうゆ	
	しずおかけんさんみかんゼリー	落花生			にんじん	だいこん	さとう	ピーナッツ ビーナッツバター	酢 塩	18.5
30 (木)	牛乳 *ふるさと給食の日*	乳		牛乳						614
	ごはん						ごはん			
	あつやきたまご	卵 小麦	あつやきたまご							
	いかだいこん	いか	いか		にんじん	だいこん しょうが	さとう		鰯削り節 しょうゆ 酒	24.3
	やさいのマヨネーズあえ みかん	豚肉 鶏肉 大豆 りんご	ハム かつおぶし			キャベツ もやし		ドレッシング	しょうゆ	18.3
31 (金)	牛乳	乳		牛乳						599
	しょくパン	小麦 乳					パン			
	アップルジャム	りんご					ジャム			
	いんげんまめのシチュー	鶏肉 乳 小麦	とりにく	牛乳	にんじん	たまねぎ マッシュルーム	いんげんまめ	あぶら	ブイヨン ワイン	25.1
	ほうれんそうとかりフラワーのサラダ	大豆	とうにゅう	だっしゅんにゅう チーズ	パセリ	ほうれんそう	こむぎこ	バター	塩 こしょう	24.5
		卵 大豆 りんご				ほうれんそう	かりフラワー コーン	マヨネーズ	しょうゆ 塩 こしょう	

* 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。