

令和7年度		4	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		たんぱく質 (g)
9 (水)	牛乳	乳		牛乳						585
	ポークカレー	豚肉 鶏肉 小麦 大豆 りんご	ぶたにく		にんじん	たまねぎ りんご しょうが にんにく	ごはん じゃがいも あぶら カレーパウ		塩 チャツネ ソース こしょう フイヨン クチャップ	22.4
	コーンサラダ				にんじん	キャベツ きゅうり コーン		ドレッシング	塩	19.1
10 (木)	牛乳	乳		牛乳						664
	マーガリンパン	小麦 乳					マーガリンパン			
	ハンバーグのケチャップソースがけ フレンチサラダ ひよこまめいりやさいスープ	豚肉 鶏肉 小麦 りんご 大豆	ハンバーグ		にんじん	キャベツ きゅうり	さとう		クチャップ ソース ワイン ドレッシング 塩 鰯だし フイヨン 塩 酒 こしょう しょうゆ	24.9 28.3
11 (金)	牛乳	乳		牛乳						584
	にくどん	豚肉	ぶたにく		にんじん	たまねぎ しらたき	ごはん さとう		酒 しょうゆ みりん しょうゆ	27.9
	ちりめんいりおひたし ヨーグルト		かまぼこ	ちりめんぼし ヨーグルト	さやいんげん ほうれんそう にんじん	キャベツ				14.2
14 (月)	牛乳 *ふるさと給食の日*	乳		牛乳						630
	しょうパン	小麦 乳					パン			
	りんごジャム	りんご					ジャム			25.4
15 (火)	だいずコロッケ	大豆 小麦					だいずコロッケ	あぶら		28.2
	しおキャベツ					キャベツ			塩	
	だけのこいりポトフ	豚肉 鶏肉	とりにく ワインナー		にんじん かぶは	だけのこ かぶな たまねぎ ひらたけ		あぶら	フイヨン こしょう 塩 しょうゆ	
16 (水)	牛乳	乳		牛乳						572
	ごはん						ごはん			
	マーボードウフ	豚肉 鶏肉 大豆	とうふ ぶたにく みそ		にんじん はねぎ	だけのこ たまねぎ しいたけ しょうが にんにく	さとう でんぶん	こまあぶら	塩 こしょう 酒 しょうゆ ガラスープ 豆板醤	25.5
17 (木)	ちゅうかサラダ	鶏肉 豚肉 ごま 小麦 大豆	とりにく		にんじん	もやし きゅうり	はるさめ		ドレッシング 塩 しょうゆ	16.8
	牛乳	乳		牛乳						594
	ソフトめん ミートソース	小麦 豚肉 乳 大豆 鶏肉 小麦 りんご	ぶたにく だいず	チーズ	トマト	たまねぎ マッシュルーム にんにく	ソフトめん こむぎこ	バター あぶら オリーブオイル	塩 こしょう ローレル フイヨン クチャップ ワイン ソース	27.9
18 (金)	コールスローサラダ	卵			にんじん	キャベツ きゅうり コーン		ドレッシング	塩	19.9

*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、4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
*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(鰹だし、鰯だし、鯖だしなど)

入学、進級おめでとうございます

暖かな春の陽気と共に、新学期が始まりました。学校給食は、栄養のバランスがとれた食事を先生や友達と仲良く食べ、心がふれあう中で健康と身体の向上を図ろうとするものです。食べることは、単に「体を成長させる」「健康を保つ」ということだけでなく、心を豊かにする役割もあります。心身共に健康な子供の成長のために、家庭と学校が連携して食育を進めていきましょう。

お知らせ

- 給食費保護者負担金について
1食あたりの額（299円）に年間給食実施回数180回を乗じた額を全6期に分けて奇数月の25日（土日祝の場合は金融機関の翌営業日）に徴収します。（1食あたり299円×給食年間回数180回＝53,820円 6期に分けて奇数月に8,970円を徴収）
給食費保護者負担金は、食材料費のみに使われ、光熱水費、設備費、人件費は、市が負担しています。
- 毎日、家庭から持参した「はし」を使います。忘れないようお願いいたします。
- 長期に欠席する場合は、早めに担任にお知らせください。保護者から「給食停止願」の提出があった日の3日後から、5日以上連続して欠食した場合は、提出3日後より欠食日数分を第6期の徴収額から減額します。（土・日・祝日を除く）
- 天候や出荷状況により使用する野菜・果物の種類が変更になることがあります。
- 天候等により、主食（米飯・パン・麺）の提供を中止した際には、給食費を減額することなく、その後の食材費に充てさせていただきます。

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		
17 (木)	牛乳	乳		牛乳						562
	ごはん						ごはん			
	めばるのフライ(ソース)	大豆 小麦	めばるフライ					あぶら	ソース	22.1
	ハムサラダ	豚肉 鶏肉	ハム			キャベツ きゅうり たまねぎ		ドレッシング	塩	
18 (金)	はるさめスープ	鶏肉 豚肉	とりにく		チンゲンサイ	えのきだけ	はるさめ		鶏だし ガラスープ	18.0
					にんじん	きくらげ	でんぷん		塩 こしょう しょうゆ	
	牛乳 *ふるさと給食の日*	乳		牛乳			ごはん			557
	おやこどん	鶏肉 卵	たまご とりにく		にんじん	たまねぎ ししいだけ	さとう		酒 みりん	24.8
21 (月)	かぶときゅうりのそくせきつけ	こま	かまぼこ		かぶは	かぶね きゅうり		こま	塩	17.0
	きよみオレシジ	オレシジ				きよみオレシジ				
	牛乳	乳		牛乳			こくとうパン			577
	こくとうパン	小麦 乳					じゃがいも	あぶら		
22 (火)	コーンシチュー	鶏肉 乳	とりにく	牛乳 チーズ	にんじん	たまねぎ コーン	こむぎこ	バター	塩 こしょう ワイン	25.1
		小麦		だっしふんにゅう	パセリ	マッシュルーム			フィオン ローレル	
	ツナサラダ		まぐろツナ		にんじん	キャベツ			塩	22.6
						きゅうり			ドレッシング	
23 (水)	牛乳	乳		牛乳			ごはん			574
	ごはん						ごはん			
	とりにくのからあげ	鶏肉	とりにく			しょうが	でんぷん	あぶら	塩 こしょう しょうゆ 酒	24.5
	しおみみやさい					キャベツ きゅうり			塩	
24 (木)	ぐだくさんのみそしる	大豆	とうふ みそ あぶらあげ		にんじん こまつな	だいこん ごぼう ひらたけ	じゃがいも		鶏だし	17.8
	こさかな			こさかな						
	牛乳	乳		牛乳			ごはん			558
	ドライカレー	豚肉 乳 大豆	ぶたにく	チーズ	にんじん	たまねぎ	カレー粉	あぶら	塩 カレー粉 フィオン	23.8
25 (金)	イタリアンサラダ	鶏肉 小麦 りんご	だいず ぶたしバー		トマト	しょうが にんにく			こしょう チャツネ ソース	
		豚肉 鶏肉	ハム		ピーマン	キャベツ		ドレッシング	塩	18.2
						きゅうり				
	牛乳	乳		牛乳			パン			637
26 (土)	ロールパン	小麦 乳					パン			
	ブルーベリージャム						ジャム			
	ぶたにくのケチャップあえ	豚肉 大豆 りんご	ぶたにく		にんじん ピーマン	しょうが にんにく	でんぷん さとう	あぶら	しょうゆ 酒 ソース ケチャップ ワイン	29.0
	じゃがいもいりやさいスープ	鶏肉	とりにく		ほうれんそう	キャベツ	じゃがいも		鶏だし フィオン 酒	21.4
27 (日)					にんじん	コーン			塩 こしょう しょうゆ	
	牛乳	乳		牛乳			ごはん			573
	ごはん						ごはん			
	さわらのたつたあげ		さわら			しょうが	でんぷん	あぶら	酒 しょうゆ みりん	26.9
28 (月)	キャベツのしおこんぶあえ	小麦 大豆		しおこんぶ		キャベツ きゅうり			塩	
	みそけんちんじる	鶏肉 大豆	とうふ とりにく		にんじん	こんにゃく ごぼう	じゃがいも	あぶら	鶏だし 酒	19.2
			みそ		はねぎ	だいこん				
	牛乳	乳		牛乳			ソフトめん			592
29 (火)	ソフトめん	小麦					じゃがいも	あぶら	塩 こしょう ワイン	24.8
	ポテトベーコンクリームソース	豚肉 鶏肉 乳	とりにく	牛乳 チーズ	にんじん	たまねぎ コーン	こむぎこ	なまクリーム	フィオン ローレル	
		小麦 大豆	ベーコン	だっしふんにゅう	パセリ	マッシュルーム にんにく			塩	21.6
	かいそうサラダ		かいそう		にんじん	キャベツ			ドレッシング	
30 (水)						きゅうり				
	牛乳	乳		牛乳			パン ジャム			583
	しょうパン いちごジャム	(パン)小麦 乳					でんぷん	あぶら	しょうゆ 酒	26.1
	とりにくのだいずのあまからあえ	大豆 鶏肉	とりにく だいず		にんじん	しょうが	さとう		鶏だし 酒 しょうゆ	
31 (木)			とりしバーでんぷんつき		ピーマン	キャベツ	じゃがいも		フィオン 塩 こしょう	21.3
	キャベツとベーコンのスープ	鶏肉 豚肉	ベーコン		こまつな	たまねぎ				
					にんじん					

* 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。

記載されている栄養価は、4年生の数値です。

<ふるさと給食の日>

子供たちが年間を通して地元の食文化に親しむ機会とするため、月に数回地場産物や郷土料理を紹介する「ふるさと給食の日」を実施します。

今月は、富士市のかぶや、県内産のたけのこを使った献立が登場します。

<献立表の形式>

献立表は、どの料理にどの食品が使われているかがわかるように、料理ごと、使用食品を6つの基礎食品群に分けて表示しています。

加工食品については、一番多く入っている食材の栄養素で分類しています。

毎月19日～23日は
ふじのくに地産地消週間毎月23日は
ふじのくに
地産地消の日地域の産物の地産地消を
心掛けましょう