

令和7年度 5 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		
1 (木)	牛乳 ミックスそぼろごはん	乳 卵 鶏肉		牛乳						611
	おひたし わかだけのみそしる	大豆	たまご とりにく			グリーンピース しょうが	さとう	ごはん あぶら	塩 酒 しょうゆ	26.6
	かしわもち	大豆	かつおぶし とうふ みそ	わかめ		ほうれんそう だけのこ			しょうゆ 鰯だし 鰯だし	18.0
2 (金)	牛乳 *ふるさと給食の日 しょうパン プルーベリージャム おちゃのはふうみのフライドチキン	乳 (パン)小麦 乳 鶏肉 小麦		牛乳						626
	しおキャベツ		とりにく		ちゃ	キャベツ	こむぎこ でんぷん	あぶら	塩 こしょう 酒	24.2
	ミネストローネスープ	豚肉 小麦 鶏肉	ベーコン		にんじん トマト	たまねぎ グリンピース セロリー にんにく	じゃがいも マカロニ さとう	あぶら	塩 こしょう クチャップ ブイヨン ワイン	25.5
7 (水)	牛乳 ごはん つくねあんかけ	乳 鶏肉 豚肉		牛乳						595
	ツナとわかめのマヨネーズあえ	小麦 大豆 卵 りんご	キャベツいりつくね				さとう でんぷん	あぶら	しょうゆ 酒	23.6
	とんじる	大豆 豚肉	まぐろツナ とうふ ぶたにく みそ	わかめ	ほうれんそう にんじん はねぎ	キャベツ だいこん こんにゃく ごぼう	じゃがいも	マヨネーズ	しょうゆ 鰯だし 酒	21.9
8 (木)	牛乳 ごはん とりにくのてりに	乳 鶏肉		牛乳						603
	こまつなともやしのちりめんあえ	ごま	とりにく			しょうが	さとう	ごはん ごま	しょうゆ 酒 みりん しょうゆ 鰯だし	25.9
	さくさくじる	鶏肉 大豆 ごま	とりにく こうやとうふ	ちりめんぼし	にんじん	ひいらぎ しらす じゃがいも しいたけ	じゃがいも	ごま	鰯だし 酒 塩 しょうゆ みりん 七味	18.8
アセロラゼリー		りんご					ゼリー			
9 (金)	牛乳 ロールパン みかんジャム さわらのフライバーベキューソースかけ	乳 (パン)小麦 乳 りんご 小麦 大豆		牛乳						645
	しおやさい		さわらフライ			りんご レモン にんにく	さとう	あぶら	しょうゆ	26.5
	やさいスープ	豚肉 鶏肉	ベーコン		にんじん こまつな にんじん	キャベツ たまねぎ もやし			塩 鰯だし ブイヨン 酒 塩 こしょう	26.2
12 (月)	牛乳 ピピンバ	乳		牛乳						621
	わかめとたまごのスープ	豚肉 ごま 大豆	ぶたにく		ほうれんそう にんじん	もやし だけのこ しょうが にんにく	さとう	ごま あぶら	しょうゆ 酒 塩 コチジャン こしょう	28.5
	まっちゃんプリン	豚肉 鶏肉 卵 乳 大豆	たまご	わかめ	にんじん はねぎ	しいたけ	でんぷん	ごまあぶら	鰯だし ガラスープ しょうゆ 塩 こしょう	20.7
13 (火)	牛乳 ごもくうどん	乳 小麦		牛乳						608
		大豆 鶏肉	とりにく あぶらあげ		こまつな	だいこん ひらたけ	うどん さとう		酒 みりん しょうゆ	29.3
	こいわしフライ		かまぼこ		にんじん	ねぶかねぎ		あぶら	昆布だし 鰯だし 塩	23.3
14 (水)		小麦 大豆	こんぶ		キャベツ				塩	
きゅうしょくはありません										
15 (木)	牛乳 まっちゃんパン	乳 小麦 乳		牛乳						653
	くろまめきなこクリーム	乳 大豆					パン			
	はるキャベツと にくだんごのクリームに	小麦 乳 豚肉 鶏肉	ぶたにく ベーコン	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ	じゃがいも ひよこまめ	あぶら	ブイヨン 塩	26.1
16 (金)	だいてんとツナのサラダ	ごま	まぐろツナ		パセリ	マッシュルーム	こむぎこ パンこ でんぷん	バター	こしょう	26.2
	牛乳 *ふるさと給食の日 ごはん	乳		牛乳						592
	かつおのかくに		かつお			しょうが	さとう	ごはん	しょうゆ 酒 みりん	30.1
19 (月)	やさいのごまあえ	ごま			ほうれんそう にんじん	キャベツ	さとう	ごま	しょうゆ・	14.0
	ゆばとうすらのたまごすましじる	卵 大豆	うすらたまご ゆば		こまつな にんじん	しいたけ	でんぷん		昆布だし 鰯だし 酒 塩 しょうゆ	
	ひゅうがなつゼリー						ゼリー			
19 (月)	牛乳 しょうパン いちごジャム	乳 (パン)小麦 乳		牛乳						671
	メンチカツ	小麦 牛肉 大豆 豚肉 鶏肉	メンチカツ				パン ジャム			
	やさいのレモンあえ				にんじん	キャベツ レモン		あぶら	塩 こしょう	23.6
	グリーンポタージュ	鶏肉 乳 小麦 大豆		牛乳		たまねぎ グリンピース	じゃがいも こむぎこ さとう	なまクリーム	ブイヨン 塩	29.7

記載されている栄養価は、4年生の数値です。

*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

*次の()内由来のアレルギーについては、アレルギー症状をおこしにくいため、アレルギーを表示しません。

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)

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 (火)	牛乳	乳		牛乳						587
	ソフトめん	小麦					ソフトめん			
	ボンゴレ	小麦 豚肉 鶏肉	ぶたにく	チーズ	トマト	たまねぎ マッシュルーム	こむぎこ	あぶら バター	ケチャップ フライオン	27.2
	コールスローサラダ	乳 りんご 大豆	あさり		にんじん パセリ	にんにく		オリーブオイル	オレガノ 塩 こしょう	18.9
21 (水)	キウイフルーツ	卵			にんじん	キャベツ きゅうり コーン	ドレッシング		塩	
	牛乳	乳		牛乳						587
	ごはん						ごはん			
	むししゅうまい	小麦 大豆 鶏肉 豚肉	しゅうまい							24.3
22 (木)	しんじゃがのそぼろに	鶏肉 大豆	とりにく		にんじん	たまねぎ グリンピース	じゃがいも さとう	あぶら	しょうゆ みりん	15.1
	キャベツのゆかりあえ		あげボール		しそ	しょうが	でんぱん		酒 塩	
	牛乳 *ふるさと給食の日	乳		牛乳						575
	ごはん						ごはん			
23 (金)	のりつくだに	大豆		のりつくだに						23.9
	いかのわかばあけ	いか 小麦	いか		ちゃ		こむぎこ	あぶら	塩	
	かぶのあますあえ	ごま		ちりめんほし	かぶは	かぶね	さとう		塩 酢 七味	17.4
	じゃがいもとたまねぎのみそしる	大豆	みそ あぶらあげ	ごま	たまねぎ		じゃがいも		鰯だし	
26 (月)	牛乳	乳		牛乳						616
	こくとうパン	小麦 乳					パン			
	にくだんこのトマトソースかけ	大豆 鶏肉 豚肉 小麦	にくだんこ		トマト	たまねぎ にんにく	さとう	オリーブオイル	塩 ワイン ケチャップ	25.7
	ゆでアスパラ				アスパラガス				塩	
27 (火)	こめこめ	乳 鶏肉	とりにく	牛乳 チーズ	にんじん	たまねぎ コーン	じゃがいも	あぶら	フライオン 塩	24.8
	ポテトミルクスープ	豚肉	ベーコン	だっしふんにゅう	パセリ		しょうしんこ	バター	ワイン	
	牛乳	乳		牛乳						608
	ごはん						ごはん			
28 (水)	さばのカレーやき	さば	さばのトマトカレーやき							26.7
	いりどり	鶏肉	とりにく		にんじん	こんにゃく ごぼう	さとう	あぶら	鰯だし	
	こまつなとキャベツのおひたし	ごま	かつおぶし		さやえんどう	たけのこ ししいたけ	ごまあぶら	しょうゆ 酒 塩		22.9
					こまつな にんじん	キャベツ	ごま		しょうゆ 鰯だし	
29 (木)	牛乳	乳		牛乳						629
	ロールパン	小麦 乳					パン			
	チョコクリーム	乳 大豆					チョコクリーム			26.8
	ササミのこめこフライ	大豆 鶏肉	ササミフライ				あぶら			
30 (金)	ゆでスナッパえんどう				スナッパえんどう				塩	27.2
	ジュリエンヌスープ	鶏肉 豚肉	ハム		にんじん	キャベツ たまねぎ きゅうり セロリ			フライオン 鰯だし	
	牛乳	乳		牛乳					ワイン 塩 こしょう	
	あんかけごはん						ごはん			602
29 (木)	しろみさかなのおちゃフライ	鶏肉 豚肉	とりにく ぶたにく		にんじん	キャベツ たけのこ えだまめ	でんぱん	あぶら	鰯だし ガラスープ 酒	23.7
	ごもくまめ	小麦 大豆	かまぼこ			しいたけ しょうが にんにく	さとう	ごまあぶら	オスターソース しょうゆ 塩	
	キャベツとひらたけのみそしる				にんじん	もやし きゅうり	さとう	ごまあぶら あぶら	しょうゆ 酢 塩	17.4
	ヨーグルト	乳 ゼラチン	ヨーグルト						洋辛子 こしょう	
30 (金)	牛乳	乳		牛乳						591
	ごはん						ごはん			
	しろみさかなのおちゃフライ	小麦 大豆	しろみさかなのおちゃフライ					あぶら		25.9
	ごもくまめ	鶏肉 大豆	とりにく だいず ちくわ		にんじん	こんにゃく ごぼう ししいたけ	さとう	あぶら	しょうゆ 酒	19.5
30 (金)	キャベツとひらたけのみそしる	大豆	みそ あぶらあげ	わかめ		キャベツ ひらたけ			鰯だし	
	牛乳	乳		牛乳						593
	うずらのたまごいりカレー						ごはん			
							じゃがいも	あぶら	塩 こしょう	22.1
30 (金)	うずらのたまごいりカレー	小麦 大豆 乳 卵	とりにく	だっしふんにゅう	にんじん	たまねぎ グリンピース	じゃがいも	あぶら	塩 こしょう	22.1
		豚肉 鶏肉 りんご	うずらたまご		にんじん	りんご にんにく	カレーウ		チャツネ ソース ケチャップ	
	かいそうサラダ	ごま	かいそう		にんじん	キャベツ きゅうり	ごま		ドレッシング 塩	18.8
						コーン				

記載されている栄養価は、4年生の数値です。

*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
*次の()内由来のアレルギーについては、アレルギー症状をおこしにくいいため、アレルギーを表示しません。
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)

新茶の季節

立春から数えて88日目の日を「八十八夜」といい、今年は5月1日にあたります。

「八十八夜の日に摘んだ新茶を飲むと、一年間無病息災で過ごすことができる」と昔から伝えられてきました。

今月の給食では、お茶を使った抹茶プリン、お茶の葉風味のフライドチキン、いかの若葉揚げ、白身魚のお茶フライ、抹茶パンなどが登場します。富士市内では広い地域でお茶の栽培が行われています。地域の特産物を味わい、大切にしていきましょう。