

令和6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		
9 (火)	牛乳	乳		牛乳						585
	ポークカレー	豚肉 鶏肉	ぶたにく		にんじん	たまねぎ りんご	ごはん	じゃがいも	あぶら	塩 チャツネ ソース
	コーンサラダ	小麦 大豆 りんご			にんじん	しょうが にんにく キャベツ きゅうり コーン	カレールウ	ドレッシング	塩	22.4
10 (水)	牛乳	乳		牛乳						18.9
	マーガリンパン	小麦 乳 大豆					パン			669
	ハンバーグのケチャップソースがけ	豚肉 鶏肉 小麦 りんご 大豆	ハンバーグ				さとう		ケチャップ ソース ワイン	25.0
11 (木)	牛乳	乳		牛乳						28.9
	フレンチサラダ					キャベツ きゅうり たまねぎ	ドレッシング	塩		
	ひよこまめのスープ	豚肉 鶏肉	ベーコン		ほうれんそう にんじん		じゃがいも ひよこまめ		醤油 酢	28.9
12 (金)	牛乳	乳		牛乳						585
	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			28.0
	ちりめんいりおひたし		かまぼこ		さやいんげん		さとう		酒 しょうゆ	14.2
13 (土)	牛乳	乳		牛乳						636
	ヨーグルト	乳 ゼラチン		ヨーグルト		キャベツ			しょうゆ	26.2
	ふるさと給食の日									28.4
14 (日)	牛乳	乳		牛乳						588
	しょうパン	小麦 乳					パン			25.7
	りんごジャム	りんご					ジャム			18.8
15 (月)	牛乳	乳		牛乳						595
	えだまめコロッケ	大豆 小麦				キャベツ	えだまめコロッケ	あぶら		22.5
	しおキャベツ	豚肉 鶏肉 大豆	ぶたにく ウインナー		にんじん かぶ	たけのこ かぶ	はるさめ	ドレッシング	しょうゆ	19.4
16 (火)	牛乳	乳		牛乳						676
	だけのこいりポトフ									24.9
	牛乳	乳		牛乳						30.1
17 (水)	ごはん						ごはん			676
	マーボー豆腐	豚肉 鶏肉	とうふ ぶたにく		にんじん	たけのこ たまねぎ	さとう	こまあぶら	塩 こしょう 酒 しょうゆ	25.7
	ちゅうかサラダ	大豆	みそ		はねぎ	しいたけ しょうが にんにく	でんぶん		ガラスープ 豆板醤	18.8
18 (木)	牛乳	乳		牛乳						588
	しょうパン	小麦 乳					パン			676
	りんごジャム	りんご					ジャム			24.9
19 (金)	牛乳	乳		牛乳						595
	えだまめコロッケ	大豆 小麦				キャベツ	えだまめコロッケ	あぶら		22.5
	しおキャベツ	豚肉 鶏肉 大豆	ぶたにく ウインナー		にんじん かぶ	たけのこ かぶ	はるさめ	ドレッシング	しょうゆ	19.4
20 (土)	牛乳	乳		牛乳						636
	だけのこいりポトフ									28.4
	牛乳	乳		牛乳						588
21 (日)	ごはん						ごはん			588
	マーボー豆腐	豚肉 鶏肉	とうふ ぶたにく		にんじん	たけのこ たまねぎ	さとう	こまあぶら	塩 こしょう 酒 しょうゆ	25.7
	ちゅうかサラダ	大豆	みそ		はねぎ	しいたけ しょうが にんにく	でんぶん		ガラスープ 豆板醤	18.8
22 (月)	牛乳	乳		牛乳						595
	しょうパン	小麦 乳					パン			676
	りんごジャム	りんご					ジャム			24.9
23 (火)	牛乳	乳		牛乳						595
	えだまめコロッケ	大豆 小麦				キャベツ	えだまめコロッケ	あぶら		22.5
	しおキャベツ	豚肉 鶏肉 大豆	ぶたにく ウインナー		にんじん かぶ	たけのこ かぶ	はるさめ	ドレッシング	しょうゆ	19.4
24 (水)	牛乳	乳		牛乳						636
	だけのこいりポトフ									28.4
	牛乳	乳		牛乳						588
25 (木)	ごはん						ごはん			588
	マーボー豆腐	豚肉 鶏肉	とうふ ぶたにく		にんじん	たけのこ たまねぎ	さとう	こまあぶら	塩 こしょう 酒 しょうゆ	25.7
	ちゅうかサラダ	大豆	みそ		はねぎ	しいたけ しょうが にんにく	でんぶん		ガラスープ 豆板醤	18.8
26 (金)	牛乳	乳		牛乳						595
	しょうパン	小麦 乳					パン			676
	りんごジャム	りんご					ジャム			24.9
27 (土)	牛乳	乳		牛乳						595
	えだまめコロッケ	大豆 小麦				キャベツ	えだまめコロッケ	あぶら		22.5
	しおキャベツ	豚肉 鶏肉 大豆	ぶたにく ウインナー		にんじん かぶ	たけのこ かぶ	はるさめ	ドレッシング	しょうゆ	19.4
28 (日)	牛乳	乳		牛乳						636
	だけのこいりポトフ									28.4
	牛乳	乳		牛乳						588
29 (月)	ごはん						ごはん			588
	マーボー豆腐	豚肉 鶏肉	とうふ ぶたにく		にんじん	たけのこ たまねぎ	さとう	こまあぶら	塩 こしょう 酒 しょうゆ	25.7
	ちゅうかサラダ	大豆	みそ		はねぎ	しいたけ しょうが にんにく	でんぶん		ガラスープ 豆板醤	18.8
30 (火)	牛乳	乳		牛乳						595
	しょうパン	小麦 乳					パン			676
	りんごジャム	りんご					ジャム			24.9
31 (水)	牛乳	乳		牛乳						595
	えだまめコロッケ	大豆 小麦				キャベツ	えだまめコロッケ	あぶら		22.5
	しおキャベツ	豚肉 鶏肉 大豆	ぶたにく ウインナー		にんじん かぶ	たけのこ かぶ	はるさめ	ドレッシング	しょうゆ	19.4
* 学校給食摂取基準 (4年生) *										
			たんぱくしつ	640kcal	たんぱくしつ	208~320g	ししつ	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 まつたけ 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・大豆あぶら・こまあぶら・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。

*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。

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、心を豊かにする働きもあります。家庭と学校の食事を通して心身ともに健康な子供たちに育てていきましょう。

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。

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		
18 (木)	牛乳 *ふるさと給食の日*	乳		牛乳						558
	おやこどん	鶏肉 卵	たまご とりにく		にんじん	たまねぎ しいたけ	ごはん		酒 みりん	24.3
	かぶときゅうりのそくせきつげきよみオレンジ	ごま オレンジ	かまぼこ		かぶは	かぶね きゅうり	さとう		しょうゆ	17.4
19 (金)	牛乳	乳		牛乳						573
	こくとうパン	小麦 乳					パン			
	コーンシチュー	鶏肉 乳 小麦	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	塩 こしょう ワイン	24.0
22 (月)	ツナサラダ		まぐろツナ	だっしんんにゅう	にんじん	キャベツ きゅうり	こむぎこ	バター	塩 フイオン ローレル	22.5
	牛乳	乳		牛乳					ドレッシング	
	ごはん						ごはん			574
23 (火)	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	24.5
	しおもみやさ					キャベツ きゅうり			塩	
	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		鰯削り節	17.8
24 (水)	ごはん									
	ソフトめん	乳		牛乳			ソフトめん			605
	ミートソース	小麦								
25 (木)	豚肉 牛肉 乳 大豆	ふたにく ぎゅうにく	チーズ	トマト	たまねぎ マッシュルーム	こむぎこ	バター あぶら	塩 こしょう ローレル	フイオン	26.9
	鶏肉 小麦 りんご	だいす		にんじん	にんにく		オリーブオイル	クチャップ	ワイン ソース	21.7
	コールスローサラダ	卵 大豆		にんじん	キャベツ きゅうり	コーン	ドレッシング	塩		
26 (金)	牛乳	乳		牛乳						636
	ロールパン	小麦 乳					パン			
	ブルーベリージャム						ジャム			
27 (土)	ふたにくのケチャップあえ	豚肉 大豆 りんご	ふたにく	にんじん ビーマン	しょうが	にんにく	でんぷん	あぶら	しょうゆ	28.9
	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	コーン	じゃがいも		鰯削り節	21.3
28 (日)	牛乳	乳		牛乳						
	ごはん						ごはん			574
	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	26.5
29 (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	ごぼう だいこん	こんにゃく	じゃがいも	あぶら	鰯削り節 酒	19.4
30 (火)	牛乳	乳		牛乳						
	ドライカレー	豚肉 牛肉 乳 大豆	ふたにく ぎゅうにく	チーズ	にんじん	たまねぎ	ごはん			567
	イタリアンサラダ	鶏肉 小麦 りんご	だいす ふたレバー	トマト	にんにく しょうが		カレールウ	あぶら	塩 カレー粉	23.4
31 (水)	牛乳	乳		牛乳						
	しょうパン	小麦 乳					パン			651
	チョコクリーム	乳 大豆					チョコクリーム			
1 (木)	とりにくのだいすのあまからあえ	大豆 鶏肉	とりにく だいす	にんじん ビーマン	しょうが	でんぷん	さとう	あぶら	しょうゆ 酒 みりん	27.0
	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	キャベツ たまねぎ		じゃがいも		鰯削り節 酒 しょうゆ	30.2
* 学校給食摂取基準(4年生) * 1人1日 640kcal たんぱくしつ 20.8~32.0g ししつ 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 まつたけ 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、アレルゲンを表示しません。

*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。

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。

○日 かぶときゅうりの即席漬け

富士市では10月頃から春先にかけて、かぶが栽培されています。地元の子供たちに食べてもらうため、農家の方が計画的に、丁寧に育ててくれたかぶを使います。

○日 たけのこ入りポトフ

たけのこは掘りたてが一番おいしく、今の時期だけ味わうことができます。県内産の掘りたてのたけのこを使ったポトフを味わいましょう。

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
をこころがけましょう



<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。