令和６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) / ししつ(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	ししつ		
1 (水)	牛乳	乳		牛乳						611
	ミックスそぼろごはん							ごはん		
		卵　鶏肉	たまご　とりにく			グリンピース　しょうが	さとう	あぶら	塩　酒　しょうゆ	26.6
	おひたし		かつおぶし		ほうれんそう	キャベツ			しょうゆ	
	わかたけのみそしる	大豆	とうふ　みそ	わかめ		たけのこ			鰹削り節	18.0
	かしわもち	小麦　大豆					かしわもち			
2 (木)	牛乳　**ふるさと給食の日**	乳		牛乳						626
	しょくパン　ブルーベリージャム	(パン)小麦　乳					パン　ジャム			
	おちゃのはふうみのフライドチキン	鶏肉　小麦	とりにく		ちゃ		こむぎこ　でんぷん	あぶら	塩　こしょう　酒	24.2
	しおキャベツ					キャベツ			塩	
	ミネストローネスープ	豚肉　小麦	ベーコン		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　ケチャップ	25.5
		鶏肉			トマト	セロリー　にんにく	マカロニ　さとう		ブイヨン　ワイン	
7 (火)	牛乳	乳		牛乳						618
	ごはん						ごはん			
	つくねあんかけ	鶏肉　豚肉	キャベツいりつくね				さとう　でんぷん	あぶら	しょうゆ　酒	23.9
	ごぼうサラダ	ごま　小麦　大豆	まぐろツナ		にんじん	ごぼう　きゅうり	さとう	マヨネーズ	しょうゆ　塩	
		卵　りんご						ごま	こしょう	
	とんじる	大豆　豚肉	とうふ　ふたにく　みそ		にんじん　はねぎ	だいこん　こんにゃく	じゃがいも		鰹削り節　酒	22.7
8 (水)	牛乳	乳		牛乳						604
	ごはん						ごはん			
	とりにくのてりに	鶏肉	とりにく			しょうが	さとう		しょうゆ　酒　みりん	25.5
	こまつなともやしのちりめんあえ	ごま	かつおぶし	ちりめんぼし	こまつな　にんじん	もやし		ごま	しょうゆ　鰹削り節	
	ざくざくじる	鶏肉　大豆　ごま	とりにく　こうやどうふ		にんじん	だいこん　しらたき　ごぼう　ねぶかねぎ　しいたけ	じゃがいも		鰹削り節　塩　塩	19.0
	アセロラゼリー	りんご					ゼリー		しょうゆ　みりん　七味	
9 (木)	牛乳	乳		牛乳						692
	ロールパン　みかんジャム	(パン)小麦　乳					パン　ジャム			
	たちうおのフライバーベキューソースかけ	りんご　小麦　大豆	たちうおフライ			りんご　レモン　にんにく	さとう	あぶら	しょうゆ	25.9
	しおやさい				にんじん	キャベツ			塩	
	やさいスープ	豚肉　鶏肉	ベーコン		こまつな	たまねぎ　もやし			鰹削り節　ブイヨン	30.4
					にんじん				酒　塩　こしょう	
10 (金)	牛乳	乳		牛乳						626
	ビビンバ						ごはん			
		豚肉　牛肉	ぶたにく　ぎゅうにく		ほうれんそう	もやし　たけのこ	さとう	ごま　あぶら	しょうゆ　酒　塩	28.2
		ごま　大豆			にんじん	しょうが　にんにく	でんぷん	ごまあぶら	コチジャン　こしょう	
	わかめとたまごのスープ	豚肉　鶏肉　卵	たまご	わかめ	にんじん　はねぎ	しいたけ	でんぷん		鰹削り節　ガラスープ	21.5
									しょうゆ　塩　こしょう	
	まっちゃプリン	乳　大豆		牛乳	ちゃ		プリンのもと	なまクリーム		
13 (月)	牛乳	乳		牛乳						611
	ごもくうどん	小麦					うどん			
		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	さとう		酒　みりん　しょうゆ	28.3
			かまぼこ		にんじん	ねぶかねぎ			だし昆布　さば厚削り　塩	
	こいわしフライ			こいわしフライ				あぶら		
	キャベツのしおこんぶあえ	小麦　大豆		こんぶ		キャベツ			塩	24.0
14 (火)	牛乳	乳		牛乳						643
	まっちゃパン	小麦　乳					パン			
	くろまめきなこクリーム	乳　ごま　大豆						くろまめきなこクリーム		
	はるキャベツと	小麦　大豆	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	25.3
	にくだんごのクリームに	豚肉　鶏肉　乳		だっしふんにゅう	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	
	だいこんとツナのサラダ	ごま	まぐろツナ		にんじん	だいこん　きゅうり		ごま	ドレッシング　塩	25.9
15 (水)	牛乳　**ふるさと給食の日**	乳		牛乳						574
	ごはん						ごはん			
	かつおのかくに		かつお			しょうが	さとう		しょうゆ　酒　みりん	30.2
	やさいのごまあえ	ごま			ほうれんそう	キャベツ	さとう	ごま	しょうゆ・	
					にんじん					
	ゆばいりすましじる	鶏肉　大豆	とりにく　ゆば		こまつな	しいたけ	でんぷん		だし昆布　鰹削り節	12.2
					にんじん				酒　塩　しょうゆ	
	ひゅうがなつゼリー						ゼリー			
16 (木)	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							
	しんじゃがのそぼろに	鶏肉　大豆	とりにく　あげボール		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	24.3
						しょうが	でんぷん		酒	
	キャベツのゆかりあえ				しそ	キャベツ			塩	15.1
17 (金)	牛乳	乳		牛乳						671
	しょくパン　いちごジャム	(パン)小麦　乳					パン　ジャム			
	メンチカツ	小麦　牛肉　大豆　豚肉　鶏肉	メンチカツ					あぶら		23.6
	やさいのレモンあえ				にんじん	キャベツ　レモン			塩　こしょう	
	グリーンポタージュ	鶏肉　乳　小麦		牛乳		たまねぎ	じゃがいも	なまクリーム	ブイヨン　塩	29.7
		大豆		だっしふんにゅう		グリンピース	こむぎこ　さとう	バター　あぶら	こしょう　ローレル	

＊学校給食摂取基準（４年生）＊	Iネルギー	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・大豆油・ごま油・削り節などは、アレルギー症状を起こしにくいため、アレルゲンを表示しません。

令和６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) ししつ(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	ししつ		
20 (月)	牛乳	乳		牛乳						610 20.5 23.7
	ごはん　のりかつおふりかけ		ふりかけ				ごはん			
	あげはるまき	豚肉　大豆　小麦	はるまき					あぶら		
	バンバンジーサラダ	鶏肉　小麦　大豆　ごま	とりにく		にんじん	もやし　きゅうり		ドレッシング　ごま	しょうゆ　塩	
	ちゅうかたまごスープ	卵　豚肉 鶏肉　大豆	たまご　とうふ		チンゲンサイ にんじん	たまねぎ　しいたけ	でんぷん		鰹削り節　ガラスープ 酒　塩　こしょう　しょうゆ	
21 (火)	牛乳	乳		牛乳						593 26.8 19.7
	ソフトめん	小麦					ソフトめん			
	ボンゴレ	小麦　牛肉　鶏肉 乳　りんご　大豆	ぎゅうにく あさり	チーズ	トマト にんじん　パセリ	たまねぎ　マッシュルーム にんにく	こむぎこ	あぶら　バター オリーブオイル	ケチャップ　ブイヨン ワイン　ソース　バジル オレガノ　塩　こしょう	
	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	
	キウイフルーツ	キウイ				キウイ				
22 (水)	きゅうしょくはありません									
23 (木)	牛乳　**ふるさと給食の日**	乳		牛乳						573 23.9 17.4
	ごはん						ごはん			
	のりつくだに	大豆		のりつくだに						
	いかのわかばあげ	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 こんぶ	かぶは	かぶね	さとう		塩　酢　七味	
	じゃがいもとたまねぎのみそしる	大豆	みそ　あぶらあげ		ほうれんそう	たまねぎ	じゃがいも		鰹削り節	
24 (金)	牛乳	乳		牛乳						628 25.2 26.1
	こくとうパン	小麦　乳					パン			
	にくだんごのトマトソースかけ	大豆　鶏肉　豚肉　小麦	にくだんご		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	
	ゆでアスパラ				アスパラガス				塩	
	ポテトミルクスープ	乳　鶏肉 豚肉　小麦	とりにく ベーコン	牛乳　チーズ だっしふんにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ　コーン	じゃがいも こむぎこ	あぶら バター	ブイヨン　塩 ワイン	
27 (月)	牛乳	乳		牛乳						612 25.0 23.4
	ごはん						ごはん			
	さばのカレーやき	さば	さばのトマトカレーやき							
	いりどり	鶏肉	とりにく		にんじん さやえんどう	こんにゃく　ごぼう たけのこ　しいたけ	さとう	あぶら ごまあぶら	鰹削り節 しょうゆ　酒　塩	
	こまつなとキャベツのおひたし	ごま	かつおぶし		こまつな　にんじん	キャベツ		ごま	しょうゆ　鰹削り節	
28 (火)	牛乳	乳		牛乳						653 28.4 28.6
	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			
	ササミのこめこフライ	大豆　鶏肉	ササミフライ					あぶら		
	ゆでスナップえんどう				スナップえんどう				塩	
	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　セロリー			ブイヨン　鰹削り節 ワイン　塩　こしょう	
29 (水)	牛乳	乳		牛乳						604 22.7 18.2
	あんかけごはん						ごはん			
		鶏肉　豚肉 大豆	とりにく　ふたにく かまぼこ		にんじん	キャベツ　たけのこ　えだまめ しいたけ　しょうが　にんにく	でんぷん さとう	あぶら ごまあぶら	鰹削り節　ガラスープ　酒 オイスターソース　しょうゆ　塩	
	くきわかめいりちゅうかあえ			くきわかめ	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 洋辛子　こしょう	
	ヨーグルト	乳		ヨーグルト						
30 (木)	牛乳	乳		牛乳						613 25.5 19.7
	ごはん						ごはん			
	ほきのおちゃフライ	小麦	ほきのおちゃフライ					あぶら		
	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　しいたけ	さとう	あぶら	しょうゆ　酒	
	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			鰹削り節	
31 (金)	牛乳	乳		牛乳						589 21.5 18.6
	チキンカレー						ごはん			
		小麦　大豆　乳 豚肉　鶏肉　りんご	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 りんご　にんにく	じゃがいも カレールウ	あぶら	ﾌﾞｲﾖﾝ ｹﾁｬｯﾌﾟ 塩 ｿｰｽ ﾁｬｯﾈ こしょう	
	かいそうサラダ	大豆　ごま		かいそう	にんじん	キャベツ　きゅうり コーン		ごま	ドレッシング　塩	

＊学校給食摂取基準（４年生）＊	Eネルギー	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・大豆油・ごま油・削り節などは、アレルギー症状を起こしにくいため、アレルゲンを表示しません。

春野菜を食べよう

春に旬を迎える春野菜は、冬の厳しい寒さに耐え、芽を出すための栄養がたっぷり含まれています。
玉ねぎやキャベツなどは通年出回っている野菜ですが、この時期は柔らかく、みずみずしさがあります。
今の時期にしか食べることのできない春野菜を家庭でも取り入れてみてください。