

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 (月)	牛乳	乳		牛乳						695
	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 てんぷん あぶら	しょうゆ 酒		
	ほうれんそうともやしのおそあえ			のり	ほうれんそう にんじん	もやし	さとう		鰯削り節 しょうゆ 酢	
	とんじる	大豆 豚肉	とうふ ぶたにく みそ		にんじん ほねぎ	だいこん ごぼう	じゃがいも		鰯削り節 酒	
かしわもち	大豆 小麦					かしわもち			18.1	
2 (火)	牛乳 みるさと給食の日	乳		牛乳						642
	しよくパン フルーベリージャム	(パン)小麦 乳					パン ジャム			
	おちや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 てんぷん あぶら	塩 こしょう 酒		
	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 鶏肉	ベーコン		にんじん トマト	たまねぎ グリンピース	じゃがいも	あぶら	塩 こしょう クチャップ	25.5	
8 (月)	牛乳	乳		牛乳						659
	ごはん						ごはん			
	だちうおのわがべねつかけ	りんご 小麦 大豆	だちうおフライ			りんご レモン にんにく	さとう	あぶら	しょうゆ	
	しおやさい				にんじん	キャベツ			塩	
	ざくざくじる	鶏肉 大豆	とりにく こうやとうふ		にんじん	だいこん しらたき ごぼう	じゃがいも		鰯削り節 酒 塩	
9 (火)	牛乳	乳		牛乳						647
ミックスそぼろごはん	卵	たまご			グリーンピース	さとう	あぶら	塩 酒		
しんごぼうサラダ	ごま 小麦 大豆 卵 りんご	まぐろツナ		にんじん	しょうが			しょうゆ		
わかたけのみそしる	大豆	とうふ みそ	わかめ	さやえんどう	たけのこ			しょうゆ 塩 こしょう		
わかたけのみそしる	大豆	とうふ みそ	わかめ	さやえんどう	たけのこ			鰯削り節		
10 (水)	きゅうしょくがありません									
11 (木)	牛乳	乳		牛乳						596
	ごもくうどん	小麦					うどん		酒 みりん しょうゆ	
	こいわしフライ	大豆 鶏肉	とりにく あぶらあげ かまぼこ		こまつな にんじん	だいこん ひらたけ ねぶかねぎ	さとう		だし昆布 さば厚削り 塩	
	キャベツのしおこんぶあえ	小麦 大豆		こいわしフライ		キャベツ		あぶら		
12 (金)	牛乳	乳		牛乳						655
	ピピンパ						ごはん			
		豚肉 牛肉	ぎゅうにく ぶたにく		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	
		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 ほねぎ	しいたけ	でんぷん		鰯削り節 カラダマ 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			
15 (月)	牛乳 みるさと給食の日	乳		牛乳						600
	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	
じゃがいも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		鰯削り節		
16 (火)	牛乳	乳		牛乳						655
	ロールパン くらまめきなこクリーム	(パン)小麦 乳 (クリーム)乳 大豆					パン	くら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 ひよこめ	あぶら	パイオン 塩	
	にくだんごのクリームに	豚肉 鶏肉 乳		ベッセル	マッシュルーム		こむぎこ パンこ てんぷん	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		
17 (水)	牛乳 みるさと給食の日	乳		牛乳						614
	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	
	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	
	ゆばとうすらたまごのすましじる	卵 大豆	うすらたまご ゆば		にんじん	しいたけ	でんぷん		酒 塩 しょうゆ	
ひゅうがなつゼリー				にんじん		ゼリー				
18 (木)	牛乳	乳		牛乳						705
	ロールパン 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		
	やさいのレモンあえ	ごま		にんじん	キャベツ レモン		ごま	塩 こしょう		
グリーンポスタージュ	鶏肉 乳 小麦 大豆		牛乳	パゼリ	たまねぎ グリンピース	じゃがいも	なまクリーム	パイオン 塩		
						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) *

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 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、アレルギーを表示しません。

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		
(金)	牛乳	乳		牛乳						636
	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	こんにやく ごぼう	さとう	あぶら	鰯削り節	
	こまつなのおひたし	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	25.1
					こまつな にんじん	キャベツ		ごま	しょうゆ 鰯削り節	23.4
(月)	牛乳	乳		牛乳						634
	ごはん おかかふりかけ		ふりかけ				ごはん			
	あげはるまき	豚肉 鶏肉 大豆 小麦	はるまき					あぶら		
	ハンパソウサラダ	鶏肉 小麦 大豆 ごま	とりにく		にんじん	もやし きゅうり			しょうゆ 塩	
	ちゅうかたまごスープ	卵 豚肉 鶏肉	たまご とうふ		チンゲンサイ	たまねぎ ししいたけ	でんぷん		鰯削り節 ガラスープ	20.4
		大豆			にんじん				酒 塩 こしょう しょうゆ	23.8
(火)	牛乳	乳		牛乳						606
	ソフトめん	小麦					ソフトめん			
	ボンゴレ	小麦 牛肉 鶏肉	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	あぶら パター	ケチャップ フイヨン	
		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	ワイン ソース パズル	
	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		ドラッシング	オレガノ 塩 こしょう	26.8
	キウイフルーツ	キウイ							塩	19.7
(水)	牛乳	乳		牛乳						625
	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	
	こまつなともやしのちりめんあえ	ごま	かつおぶし	ちりめんほし	こまつな にんじん	もやし		ごま	しょうゆ 鰯削り節	
	こんさいのみそしる	大豆	とうふ みそ		にんじん ほねぎ	だいこん ごぼう ひらたけ	じゃがいも		鰯削り節	25.2
	アセロラゼリー	りんご					ゼリー			18.3
(木)	牛乳	乳		牛乳						664
	うずらのたまごいりカレー	卵 小麦 大豆 乳	とりにく	モッレタニョウ	にんじん	たまねぎ グリンピース	ごはん			
		豚肉 鶏肉 りんご	うずらたまご			りんご にんにく	じゃがいも	あぶら	アチャック 塩	
		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	カレールウ		ソース 塩 こしょう	
	かたぬきシアチーズ	乳		シアチーズ			ごま	ドラッシング	塩	22.2
(金)	牛乳	乳		牛乳						672
	ロールパン みかんジャム	(パン)小麦 乳					パン ジャム			
	めばるのフライ タルタルソース	(フライ)大豆 小麦 (卵か卵)大豆 卵 小麦	めばる				パンこ こむぎこ	タルタルソース	塩 こしょう 酒	
		ゆでスナップえんどう			スナップえんどう				塩	
	ジュリエヌスープ	鶏肉 豚肉	ハム		にんじん	キャベツ たまねぎ			フイヨン 鰯削り節	30.5
						きゅうり セロリー			ワイン 塩 こしょう	22.4
(月)	牛乳	乳		牛乳						627
	ごはん						ごはん			
	あげしゅうまい	小麦 大豆 鶏肉 豚肉	しゅうまい					あぶら		
	しんじゃがのそぼろに	鶏肉	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	
	キャベツのゆかりあえ	ごま			しそ	キャベツ	ごま	酒	塩	24.5
									塩	16.5
(火)	牛乳	乳		牛乳						606
	あんかけごはん						ごはん			
		鶏肉 豚肉	とりにく ふたにく		にんじん	キャベツ たけのこ えだまめ	でんぷん	あぶら	鰯削り節 ガラスープ 酒	
		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	22.1
	ヨーグルト	乳 ゼラチン		ヨーグルト						18.3
(水)	牛乳	乳		牛乳						645
	ごはん						ごはん			
	ほきのおちゃフライ	小麦 大豆	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 たいす ちくわ		にんじん	こんにやく ごぼう ししいたけ	さとう	あぶら	しょうゆ 酒	
	キャベツとえのきのみそしる	大豆	みそ	わかめ		キャベツ えのきたけ			鰯削り節	26.5
			あぶらあげ							20.1

* 学校給食摂取基準（4年生）* 1初ギ - 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 まつたけ もも やまいも りんご ゼラチン パナ 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。

静岡県の特産品 お茶を味わおう

5月2日は八十八夜です。八十八夜とは、立春から数えて八十八日目にあたる日のことです。この日に摘み採ったお茶を飲むと、一年間無病息災でいられると伝えられています。静岡県はお茶の産地として有名ですが、私たちが住む富士市でもお茶の栽培が盛んです。地元のおいしいお茶をたくさん飲みましょう。

★今月登場するお茶を使った料理★
 お茶の葉風味のフライドチキン いかの若葉揚げ ほきのお茶フライ 抹茶プリン