

令和5年度 9 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 (金)	牛乳	乳		牛乳						576
	ごはん							ごはん		
	あつやきたまご	卵 小麦	あつやきたまご							23.2
	ごもくきんぴら	豚肉 小麦	ぶたにく		にんじん	ごぼう だけのこ	さとう	あぶら	しょうゆ 酒 みりん 塩	18.2
なすどおぐらのみそしる	ごま 大豆	ごま	ごま	とうふ	みそ	なす		ごま	七味唐辛子 鰯削り節	
4 (月)	牛乳	乳		牛乳						581
	しょくパン メイプルシヤム	(パン) 小麦 乳						パン シヤム		
	メルルーサのカレーマリネ	鶏肉	メルルーサでんぷんつき			ビーマン	たまねぎ セロリー	さとう	あぶら	塩 酢 ワイン
	かぼちゃのポターージュ	鶏肉 乳 小麦 大豆	とりにく	牛乳 チーズ	かぼちゃ	たまねぎ		ごむぎこ	あぶら	塩 しょうゆ ワイン
牛乳	乳		牛乳						580	
ごはん							ごはん			
なつどう	大豆 (たれ) りんご	なつどう							納豆のたれ	24.9
にくじゃが	豚肉	ぶたにく		にんじん	たまねぎ しらたき	じゃがいも さとう	あぶら		しょうゆ 酒	15.7
きゅうりとわかめのこますあえ	ごま	ごま	きゅうり	わかめ	しょうが	きゅうり	さとう	ごま	酢 塩	
6 (水)	牛乳	乳		牛乳						564
	ごはん							ごはん		
	にじますのピリからソースかけ	りんご	にじますでんぷんつき		はねぎ	りんご		さとう	あぶら	しょうゆ 酒 豆板醤
	キャベツのゆかりあえ	ごま	ごま		しそ	キャベツ		ごま		塩
ぶたにくとごぼうのみそしる	豚肉 大豆	ぶたにく	ごぼう	あぶらあげ	にんじん	ごぼう ひらたけ			鰯削り節 酒	15.6
れいどうみかん						みかん				
7 (木)	牛乳	乳		牛乳						570
	ソフトめん	小麦						ソフトめん		ブイヨン オレガノ
	ミートソース	豚肉 乳 小麦	ぶたにく		にんじん	たまねぎ マッシュルーム	ごむぎこ	バター あぶら	ケチャップ ソース	26.4
	イタリアンサラダ	鶏肉 大豆 りんご	だいた		トマト パセリ	にんにく		オリーブオイル	塩 しょうゆ ワイン	18.3
なし	豚肉 乳	ハム	チーズ	ビーマン	キャベツ	きゅうり		ドレッシング	塩	
8 (金)	牛乳	乳		牛乳						568
	ごはん							ごはん		
	のりかつおふりかけ	豚肉 鶏肉	ぶりがけ		ビーマン	たまねぎ だけのこ		さとう	あぶら	しょうゆ 塩 チンタン
	ぶたにくの	豚肉 鶏肉	ぶたにく		チンゲンサイ	エリンギ しょうが にんにく	でんぷん	ごまあぶら	酒 オイスターソース	28.3
オイスターソースいため	ゼラチン	とうふ たまご		にんじん	きくらげ	でんぷん			鰯削り節 ガラスープ 酒	18.3
サンラータン	大豆 卵	とうふ たまご	ぶたにく	みつば					酢 塩 しょうゆ しょうゆ	
11 (月)	牛乳 *ふるさと給食の日*	乳		牛乳						595
	ごはん							ごはん		
	しずおかけんさんさばのたつたあげ	さば	さばでんぷんつき					あぶら		23.2
	やさいのこまあえ	ごま	ごま		こまつな にんじん	キャベツ		さとう	ごま	しょうゆ
あぎのみりのみそしる	大豆	みそ	あぶらあげ		にんじん	たまねぎ しょうが	ごぼう	さつまいも	鰯削り節	20.3
12 (火)	牛乳	乳		牛乳						650
	ロールパン りんごシヤム	(パン) 小麦 乳 (シヤム) りんご						パン シヤム		
	どうにゅういり	鶏肉 乳	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	ブイヨン ワイン 塩	24.1
	コーンシチュー	大豆 小麦	とうにゅう	だつしふんにゅう	パセリ	マッシュルーム	ごむぎこ	バター	しょうゆ ローレル	24.4
フレンチサラダ				にんじん	キャベツ	きゅうり	さとう	あぶら	酢 塩 しょうゆ 洋辛子	
ぶどう						ぶどう				
13 (水)	牛乳	乳		牛乳						583
	ごはん							ごはん		
	ひじきつくだに			ひじきつくだに						
	とりにくと	鶏肉	とりにく		にんじん	たまねぎ グリンピース	さつまいも	あぶら	ブイヨン	21.1
さつまいものうまに		とりにく	とりにく		しょうが にんにく	でんぷん	さとう	酒 しょうゆ	15.8	
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	はねぎ	キャベツ	ひらたけ			鰯削り節	
14 (木)	牛乳	乳		牛乳						583
	ごはん							ごはん		
	しせん	大豆 鶏肉	とうふ		はねぎ	ねぶかねぎ	しいたけ	さとう	あぶら	しょうゆ 酒 塩
	マーボーとうふ	豚肉	ぶたにく			しょうが	にんにく	でんぷん	ごまあぶら	ガラスープ オイスターソース 豆板醤 しょうゆ
だいごんの	豚肉 小麦	ハム		こまつな	だいごん	はるさめ	えごまあぶら	酢 しょうゆ	鰯削り節	19.2
ちゅうかサラダ	卵	きんしたまご		にんじん		さとう	ごま	ごまあぶら	塩 洋辛子	
15 (金)	牛乳	乳		牛乳						572
	ごはん							ごはん		
	さんまのつめに		さんまのつめに							
	からしあえ	ごま 大豆	からし		こまつな にんじん	もやし		ごま	しょうゆ 洋辛子	23.3
どうがんとぶたにくのみそしる	豚肉 大豆	ぶたにく	みそ あぶらあげ	わかめ	はねぎ	とうがん	じゃがいも		鰯削り節	18.6
れいどうみかん						みかん				

* 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 14.2~21.4g

* 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ため、アレルギーを表示しません。

令和5年度 9 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		
19 (火)	牛乳	乳		牛乳						595
	しょくパン	小麦 乳						パン		
	ギーマカレー	豚肉 牛肉 鶏肉 乳 りんご 大豆 小麦	ぶたにく ぎゅうにく だいず ぶたしパー	チーズ だっしふんにゅう	にんじん トマト	たまねぎ グリンピース しょうが にんにく	カレールー あぶら ひよこまめ		パイオン チャツネ 塩ワイン ソース こしょう カレー粉	28.2
20 (水)	かいそうサラダ	ごま 大豆		かいそう	にんじん				ごま	21.4
	はっこうにゅう	乳		はっこうにゅう						
	牛乳	乳		牛乳						562
21 (木)	セルフサンド	小麦 乳						ロールパン		649
	わかめいり	豚肉 鶏肉	ぶたにく うずらたまご	わかめ	チンゲンサイ	たまねぎ			酒 みりん しょうゆ 豆板醤 鶏刺し 酒 塩 こしょう	33.0
	うずらたまごスープ	豚肉 セラチン	かまぼこ		にんじん	えのきたけ			チンタン しょうゆ	22.1
22 (金)	牛乳*ふるさと給食の日*	乳		牛乳						584
	しょうゆラーメン	小麦						ちゅうかめん	だし 昆布 塩 こしょう	25.2
	ゆでらっかせい	豚肉 鶏肉 大豆 卵 りんご	うずらたまご やきぶた なると		ごまつな	もやし メンマ ねぶかねぎ にんにく しょうが		さとう	さば厚削り 酒 みりん ガラスープ しょうゆ	16.4
25 (月)	牛乳	乳		牛乳						583
	ごぼん	ごま						ごぼん		25.4
	いわしのかばやき	豚肉 大豆	ぶたにく みそ あぶらあげ		にんじん はねぎ	だいこん ごぼう たけのこ しいたけ		さとう	あぶら ごま 酒 しょうゆ 鶏刺し 酒	20.4
26 (火)	牛乳	乳		牛乳						584
	ごぼん	小麦 大豆 豚肉 鶏肉	パオズ					ごぼん		24.1
	キャベツとわかめのナムル	ごま		わかめ		キャベツ		さとう	ごまあぶら ごま 塩 しょうゆ	17.6
27 (水)	牛乳	乳		牛乳						614
	しょくパン	小麦 乳						パン ジャム		29.3
	どりにくのバジルフライ	鶏肉 小麦 大豆	どりにく			にんにく		パンこ こむぎこ	塩 こしょう ワイン バジル	23.1
28 (木)	牛乳	乳		牛乳						631
	ポークカレー	鶏肉 豚肉 乳	ぶたにく	チーズ	にんじん	たまねぎ グリンピース		ごぼん	パイオン 塩 こしょう	22.1
	コーンサラダ	りんご 小麦 大豆		だっしふんにゅう	トマト	りんご しょうが にんにく		じゃがいも あぶら	ケチャップ ワイン ソース チャツネ	18.0
29 (金)	牛乳	乳		牛乳						600
	ごぼん	小麦 大豆		ししゃもフライ				ごぼん		21.8
	おひだし	ごま	かつおぶし		にんじん	キャベツ		あぶら	しょうゆ	18.9
* 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 しじつ 14.2~21.4g										

*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 セラチン 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ため、アレルギーを表示しません。

長寿の秘訣は「まごわ(は)やさしい」

長寿の国、日本。その秘訣は食事にあるといわれています。「まごわやさしい」とは、体に必要な栄養素を多く含んだ食材の頭文字を並べた言葉です。この食材を組み合わせると栄養バランスのととのった食事をとることが



豆・豆製品 ごまなどの種実類 わかめなどの海藻 野菜類 魚・魚介類 しいたけなどのきのこ類 いも類