

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		
1 (金)	牛乳	乳		牛乳						602
	ごはん						ごはん			
	とうふとえびのかわりあげ	大豆 鶏肉 えび 小麦	とうふ とりにく えび	ひじき	にんじん	たまねぎ	こむぎこ	あぶら	しょうゆ	23.9
	からしあえ				キャベツ		さとう		しょうゆ 洋辛子 鰯削り節	21.0
4 (月)	ふたにくとはくさいのみそしる	豚肉	ふたにく みそ	わかめ		はくさい ねぶかねぎ			鰯削り節	
	牛乳	乳		牛乳						644
	ロールパン りんごジャム	(パン)小麦 乳					パン ジャム			
	ふゆやさいのシチュー	鶏肉 小麦 乳	とりにく	牛乳	フロッコリー	たまねぎ	こむぎこ	あぶら	塩 こしょう	24.9
5 (火)	はくさいのサラダ	卵 大豆			にんじん	かりフラワー マッシュルーム		バター	フイヨン ローレル	23.2
	みかん					はくさい きゅうり コーン		ドレッシング	塩	
	牛乳	乳		牛乳						582
	ごはん						ごはん			
6 (水)	とうふとひきにくカレーにこみ	大豆 豚肉 鶏肉	とうふ ふたにく だいず みそ		にんじん	たまねぎ	さとう	あぶら	カレー粉 ガラスープ	26.1
	もやしとハムのサラダ	豚肉 ごま	ハム		ピーマン	しょうが にんにく	てんぷん		酒 しょうゆ ケチャップ	17.1
	キウイフルーツ	キウイフルーツ			にんじん	もやし きゅうり	さとう	こま こまあぶら	しょうゆ 酢 塩	
	牛乳 *ふるさと給食の日	乳		牛乳						628
7 (木)	ごはん						ごはん			
	あじのひらきバリバリあげ		あじひもの					あぶら		30.0
	だいずのいそに	鶏肉 大豆	とりにく だいず	ひじき	にんじん	こんにゃく	さとう	あぶら	しょうゆ 酒	24.3
	かきたまじる	卵 大豆	とうふ たまご		さやいんげん	ほうれんそう	たまねぎ ひらだけ	てんぷん	鰯削り節 しょうゆ 酒 塩	
8 (金)	牛乳	乳		牛乳						704
	てんぷらうどん	小麦					うどん			
	(さつまいもといかのかけあげ)	いか 小麦	いか		はねぎ	たまねぎ	さつまいも こむぎこ	あぶら	塩	22.3
	(うどんのつゆ)	鶏肉 大豆	とりにく あぶらあげ		こまつな	しいたけ	さとう		だし昆布 さほ厚削り節 しょうゆ 塩	31.8
9 (土)	はくさいのゆかりあえ	ごま			しそ	はくさい きゅうり		ごま	塩	
	牛乳	乳		牛乳						677
	セルフツナサンド	小麦 乳					パン			
	大豆 小麦 卵りんご	まぐろツナ				キャベツ きゅうり たまねぎ	マヨネーズ	塩 こしょう		29.9
10 (日)	いんげんまめのポークビーンズ	小麦 乳 鶏肉	ふたにく		トマト	たまねぎ	いんげんまめ	あぶら	ケチャップ フイヨン ワイン	24.6
	豚肉	ベーコン			にんじん	グリーンピース にんにく	こむぎこ	バター	塩 こしょう ローレル	
	プリン						プリン			
	牛乳*ふるさと給食の日	乳		牛乳						614
11 (月)	ごはん						ごはん			
	ぶりのにつけ		ぶり			しょうが	さとう		しょうゆ 酒 みりん	26.3
	かぶりりそくせきづけ	ごま			かぶは	かぶね きゅうり	ごま		塩	
	さつまじる	鶏肉	とりにく みそ		にんじん	だいこん こんにゃく	じゃがいも		鰯削り節	20.4
12 (火)	牛乳	乳		牛乳						612
	ごはん						ごはん			
	すきやき	大豆 牛肉	やきどうふ きゅうにく		にんじん	しらたき はくさい	さとう	あぶら	しょうゆ	25.5
	ほたてとだいこんのサラダ	卵 小麦 大豆 りんご ごま	ほたてフレーク		しゅんぎく	ねぶかねぎ えのきたけ			酒 塩	
13 (水)	りんご	りんご			パセリ	だいこん	マヨネーズ ごま	塩 しょうゆ こしょう		21.7
	牛乳	乳		牛乳						639
	ロールパン いちごジャム	(パン)小麦 乳					パン ジャム			
	ハンバーグ	豚肉 鶏肉	ハンバーグ		トマト	りんご たまねぎ	さとう	あぶら	ソース	27.1
14 (木)	オニオンソース	小麦 大豆 りんご				にんにく			しょうゆ	
	ゆでフロッコリー				フロッコリー				塩	21.7
	コーンポタージュ	鶏肉 乳 大豆			パセリ	コーン たまねぎ	じゃがいも さとう	あぶら	フイヨン ワイン 塩 こしょう	
	牛乳	乳		牛乳						635
15 (金)	ごはん						ごはん			
	ひじきつくだに									
	さけフライ	鮭 小麦 大豆	さけ				パンこ こむぎこ	あぶら	塩 こしょう	28.2
	しおキャベツ					キャベツ			塩	
とうにゅういりさつまいものみそしる	大豆	とうにゅう みそ あぶらあげ		にんじん	はねぎ	たまねぎ ふなしめじ	さつまいも	鰯削り節	18.0	

* 学校給食摂取基準(4年生) * I補料 - | 640kcal たんぱくしつ 20.8~32.0g しじつ 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いため、アレルゲンを表示しません。

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		
15 (金)	牛乳	乳		牛乳						640
	チャンボンめん	小麦					ちゅうかめん			
		卵 豚肉	ふたにく うすらたまご		ほうれんそう	はくさい たけのこ コーン	でんぷん	あぶら	塩 こしょう	27.9
		鶏肉 えび 大豆	えび なた		にんじん	ねぶかねぎ ししいけ しやうが にんにく		ごまあぶら	酒 鰯削り節 ガラスープ	
	いもけんぴ						さつまいも さとう	あぶら	塩	19.9
	チーズ	乳		チーズ						
18 (月)	牛乳*ふるさと給食の日	乳		牛乳						587
	ごはん						ごはん			
	あじつげがんも	大豆 やまいも	あじつげがんも							
	れんこんのいために	豚肉 ごま	さつまあげ ふたにく		にんじん	れんこん	さとう	ごま ごまあぶら	しょうゆ みりん 七味	22.3
	だいこんとなめこのみそしる		みそ		ほうれんそう	だいこん なめこ ねぶかねぎ			鰯削り節	15.0
	みかん					みかん				
19 (火)	牛乳	乳		牛乳						695
	とりにくとりんこのカレー						ごはん			
		鶏肉 りんご	とりにく		にんじん	たまねぎ りんご グリンピース	じゃがいも	あぶら	加-粉 塩 アゲル 0-味	25.0
		小麦 豚肉 大豆			トマト	しょうが にんにく	カレールウ		りんご ちゃんぽん リース	
	ごぼうサラダ	卵 小麦 大豆 りんご ごま	まぐろツナ		にんじん	ごぼう きゅうり	さとう	マヨネーズ ごま	しょうゆ 塩 こしょう	23.6
	ヨーグルト	乳 ゼラチン		ヨーグルト						
20 (水)	牛乳	乳		牛乳						570
	ごはん						ごはん			
	わかさぎフライ	小麦 大豆		わかさぎフライ				あぶら		
	ほうれんそうともやしをあえもの				ほうれんそう	もやし	さとう	あぶら	しょうゆ 酢 鰯削り節	23.1
	さといものなんばんに	豚肉	ふたにく		にんじん	こんにゃく ごぼう	さといも	あぶら	鰯削り節	15.9
		ごま	みそ			ねぶかねぎ	さとう		酒 七味	
21 (木)	牛乳*ふるさと給食の日	乳		牛乳						591
	しょうパン (減糖) スライスチーズ	(パン)小麦 乳		チーズ			パン			
	かぼちゃのぼうとう	豚肉 大豆	ふたにく みそ		かぼちゃ	だいこん ごぼう	ぼうとう		鰯削り節	26.2
		小麦 ごま	あぶらあげ かまぼこ		ほうれんそう	ねぶかねぎ ひらたけ	さといも		酒 七味	
	らっかせいのあまに	落花生				さとう	らっかせい	塩 しょうゆ	21.4	
	りんご	りんご				りんご				
22 (金)	牛乳	乳		牛乳						664
	しょうパン メイプルジャム	(パン)小麦 乳					パン ジャム			
	フライドチキン	鶏肉	とりにく			しょうが にんにく	でんぷん	あぶら	塩 しょうゆ こしょう 酒	27.6
	クリスマスサラダ	乳		チーズ	ブロッコリー	カリフラワー			ドレッシング	
	ひよこまめいりやさいスープ	鶏肉 豚肉	ベーコン		たまねぎ	ひよこまめ		鰯削り節 アゲル 酒	塩 こしょう しょうゆ	25.3
	ガトーショコラ	大豆					ガトーショコラ			

* 学校給食摂取基準(4年生) * 1杯 = 640kcal たんぱくしつ 20.8~32.0g しじつ 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。

あと1か月で今年も終わります。この時期は、クリスマスや大みそかなど、人と食事をする機会が増えます。そこで気をつけないといけないのが、感染症です。感染症予防のためには、必要なタイミングでしっかり手を洗い、栄養バランスのよい食事と十分な休養が大切です。寒さに負けずに元気に過ごしましょう。

感染症予防に効果的な

手洗いのタイミング

手洗いは、手についている細菌やウイルスを減らすことができる有効な予防手段です。寒いと手洗いがおろそかになりがちですが、石けんを泡立ててから、手のひら、手の甲、指と指の間、指先などをしっかり洗います。流水ですすいだ後は、きれいなタオルやハンカチで拭くようにしましょう。

外から帰ってきた時	せきやくしゃみをした後	調理の前	食事の前後	トイレから出た後
-----------	-------------	------	-------	----------