

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	たんずいかぶつ	しじつ		
9 (火)	牛乳	乳	牛乳	牛乳						571
	ごはん こうやどうふのたまごじ	大豆 鶏肉 卵	とりにく たまご こうやどうふ	にんじん はねぎ	たまねぎ しいたけ	ごぼん さとう			鶏削り節 しょうゆ 酒 塩 鶏削り節	24.5
	だいこんとこまつなのみそしる ほんかん	大豆	みそ あぶらあげ	こまつな	だいこん ぶなしめじ ほんかん	じゃがいも				17.4
10 (水)	牛乳	乳	牛乳	牛乳						603
	ごはん ひじきつくたに くろはんべんのいそべあげ	小麦	くろはんべん	あおのり						19.6
	はくさいのしおこんぶあえ そうじ	こま 大豆 小麦 鶏肉	とりにく	にんじん だいこんのは	はくさい きゅうり だいこん しいたけ	ごぼん こむぎこ あぶら	こま		塩 しょうゆ 鶏削り節 しょうゆ 酒 みりん 塩	16.7
11 (木)	牛乳	乳	牛乳	牛乳						615
	しょうパン ふじしさんブルーベリージャム ビーフシチュー	(パン)小麦 乳 牛肉 豚肉 小麦 乳 鶏肉 大豆	きゅうにく ぶたにく	どっしんにゅう にんじん	トマト にんじん	たまねぎ マッシュルーム グリーンピース セロリー にんにく	パン ジャム じゃがいも デミグラスソース あぶら		塩 こしょう ワイン ブイヨン ケチャップ	25.2
	ひじきのマリネ りんごゼリー	豚肉 りんご	ハム ひじき	にんじん	にんじん	キャベツ きゅうり コーン	さとう あぶら		酢 しょうゆ みりん 糖 しょうゆ	20.9
12 (金)	牛乳	乳	牛乳	牛乳						603
	みそラーメン	小麦 ごま	みそ	にんじん	キャベツ もやし コーン					26.8
	てづくりちゅうかちまき	豚肉 鶏肉 豚肉 鶏肉 りんご ゼラチン 大豆	ぶたにく やきぶた	はねぎ にんじん	しょうが にんにく たけのこ えだまめ しいたけ	ちゅうかめん	こまあぶら ごま		ガラスープ 鶏削り節 酒 しょうゆ 塩 こしょう チンタン しょうゆ 塩	14.6
15 (月)	牛乳	乳	牛乳	牛乳						637
	しょうパン くろまめきなこクリーム ハンバーグデミグラスソース	(パン)小麦 乳 小麦 大豆 鶏肉 豚肉	ハンバーグ	ハンバーグ	たまねぎ マッシュルーム	パン ジャム さとう デミグラス あぶら	クリーム		チーズ ソース 塩	26.9
	ゆでブロッコリー はくさいとまめのスープ ヨーグルト	鶏肉 大豆 乳	とりにく だいず	ヨーグルト	はくさい たまねぎ	ひよこまめ			豆腐 しょうゆ ワイン しょうゆ	26.2
16 (火)	牛乳	乳	牛乳	牛乳						585
	ごはん キムチチゲ	豚肉 ごま 大豆 りんご	ぶたにく やきどうふ みそ	にんじん にら	はくさい もやし しらたき キムチ ねぶたけ えのきだけ りんご しょうが にんにく	ごはん さとう	こま あぶら		しょうゆ 酒 豆板醤	25.6
	はるさめのちゅうかザラダ いよかん	豚肉	ハム	にんじん	きゅうり いよかん	はるさめ さとう こまあぶら			しょうゆ 糖 塩 しょうゆ	17.9
17 (水)	牛乳	乳	牛乳	牛乳						613
	ごはん たらちのやさいあんかけ (たら) (やさいあんかけ)		たら		しょうが	ごぼん				27.1
	ごじる ゆずゼリー	鶏肉 大豆	にんじん はねぎ	にんじん	たまねぎ たけのこ しいたけ だいこん ひらたけ	さとう てんぷん あぶら	あぶら		塩 こしょう 酒 ブイヨン しょうゆ 酒 塩 鶏削り節	15.5
18 (木)	牛乳	乳	牛乳	牛乳						677
	ロールパン みかんジャム あげやきそば (めん) (く)	(パン)小麦 乳 卵 小麦 卵 いか ゼラチン	うすらたまご ぶたにく いか なたと あさり	にんじん	はくさい もやし たけのこ チンゲンサイ	ちゅうかめん てんぷん	あぶら あぶら		しょうゆ 酒 チンタン 酒 塩 こしょう	25.9
	フルーツのヨーグルトあえ	乳 もも パナナ	ヨーグルト	ヨーグルト	パイナップル	さとう				23.8
19 (金)	牛乳	乳	牛乳	牛乳						604
	とりぞぼろどん	鶏肉	とりにく		グリーンピース しょうが	ごぼん				28.2
	どんじる てづくりくろまめ	豚肉 大豆 大豆	どうふ ぶたにく みそ くろまめ	にんじん はねぎ	だいこん こんにゃく ごぼろ	さとう じゃがいも			酒 しょうゆ 鶏削り節 酒 塩	18.0

* 学校給食摂取基準(4年生) * I初F- | 640kcal | たんぱくしつ | 20.8~32.0g | しじつ | 14.2~21.3g

12月・1月は富士市の食品ロス削減強化月間

～みんなでなくそう食品ロス！～

富士市では、家にいる時間が多くなる12月・1月を食品ロス削減月間と策定しています。学校給食では、野菜の廃棄を減らすように食べられる部分を最大限に使用したり、食べ残しが無くなるようおいしく作るための研修をしたり、食品ロスを減らす工夫をしています。御家庭でも、食品ロスを減らすためにできることを考えてみましょう。

学校給食での取り組み

野菜の廃棄を少なくする

残菜・廃油をリサイクルする

よりおいしいレシピの開発



こんなにたくさん

捨てられています・・・

本来なら食べることができたのに捨てられてしまった食品、いわゆる「食品ロス」は、日本全体で、年間約523万トン※1もあると推計されています。富士市の家庭から出る生ごみに含まれる手つかずの食品は、年間約1334トン※2(1人年間約5kg)にもなります。

※1.農林水産省(令和3年度推計)

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			
22 (月)	牛乳	乳		牛乳						621	
	しょくぱん メイプルジャム	(パン)小麦 乳						パン ジャム			
	にこみカレーなんばん	鶏肉 小麦	とりにく		ほうれんそう にんじん	たまねぎ ぶなしめじ ねぶたねぎ ししいたけ	うどん でんぶん さとう		鶏刺し しょうゆ みりん カレー粉 塩	26.9	
	きびなごフライ	小麦 大豆						あぶら		21.4	
23 (火)	牛乳	乳		牛乳						588	
	ソフトめん	小麦						ソフトめん			
	わふうあさりしめじソース	豚肉	とりにく あさり		にんじん	たまねぎ えのきたけ ぶなしめじ			鶏刺し節 チンタン 塩	24.4	
	まっちゃとあずきのむしパン	鶏肉 セラチン 小麦 大豆 卵 乳	ベーコン たまご	牛乳	チンゲンサイ まっちゃ	ひらたけ	ホットケーキミックス あまなつどうさとう	バター	しょうゆ こしょう 酒	16.6	
24 (水)	牛乳 *ふるさと給食の日*	乳		牛乳						618	
	ゼルフおむすび			のり				ごはん			
	しおさげ	鮭	さげ					でんぶん	あぶら	27.9	
	おひだし		かつおぶし		ほうれんそう	はくさい			しょうゆ 鶏刺し節	19.1	
25 (木)	牛乳 *ふるさと給食の日*	乳		牛乳						598	
	ごはん							ごはん			
	しずおかおでん	卵 牛肉 やまいも	こんぶ			だいこん こんにやく		じゃがいも	あぶら	鶏刺し節 酒	26.1
	からしあえ	さば 大豆						さとう	みりん しょうゆ	19.2	
26 (金)	牛乳 【昭和30年代の給食】	乳		牛乳						628	
	コーヒークッキーにゅうのもど							コーヒークッキーにゅうのもど			
	ロールパン いちごジャム	(パン)小麦 乳						パン ジャム			
	すいどん	小麦 鶏肉	とりにく みそ		こまつな にんじん	キャベツ		じゃがいも こむぎこ	鶏刺し節	21.4	
29 (月)	牛乳 *ふるさと給食の日*	乳		牛乳						594	
	ごはん のりかつおぶしかけ		ぶりかけ					ごはん			
	てつくりさつまあげ	大豆 小麦	あじ とうふ	ひしき	にんじん	ごぼう しょうが		こむぎこ でんぶん	あぶら	酒 塩	23.3
	ピーナッツなます	落花生	みそ		にんじん	だいこん		さとう	しょうゆ	20.3	
30 (火)	牛乳 *ふるさと給食の日*	乳		牛乳						601	
	ごはん さげぶりかけ	ぶりかけさげ こま	ぶりかけ					ごはん			
	あつやきたまご	卵	あつやきたまご							25.4	
	いかだいこん	いか	いか		にんじん	だいこん しょうが		さとう	鶏刺し節 しょうゆ 酒	15.2	
31 (水)	牛乳	乳		牛乳						648	
	ロールパン	小麦 乳						パン			
	アップルジャム	りんご						ジャム			
	いんげんまめのシチュー	鶏肉 乳 小麦	とりにく	牛乳	にんじん	たまねぎ マッシュルーム	いんげんまめ	あぶら	パイオン ワイン	26.1	
ほうれんそうとカリフラワーのサラダ	大豆 小麦 卵	とうにゅう	チーズ	パセリ	ほうれんそう	カリフラワー	コーン	こむぎこ バター	塩 こしょう	25.0	
* 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											

○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
 さげ 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 こま 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、アレルギーを表示しません。

*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。

1月24日~30日は ★全国学校給食週間★

学校給食が始まったことを記念し、全国で学校給食に関わる様々な行事が行われます。食べ物に感謝したり、学校給食の役割について考えたりする機会にしたいと思います。

保護者の皆様が小中学生の時に食べていた給食はどのような献立でしたか？給食の思い出をお子さんとの話題にしてみましょう。今月は給食週間にちなんで、富士市の郷土料理や昔の献立などをたくさん取り入れていきます。

富士市の郷土料理 「おけんちゃん」

「おけんちゃん」は、富士市で昔からよく作られてきた料理です。鶏肉、大根、里芋などの野菜と豆腐を煮込んで作る、煮物と汁物の間のような料理です。昔は大晦日にたくさん煮ておいて、お正月の三が日の間に何度も温めなおして食べていたそうです。

作り方はこちら
(富士市の学校給食メニュー)

