

日	献立名	アレルギー	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主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	無機質	カロテン	ビタミンC・食物繊維	炭水化物	脂質		
1 (水)	牛乳	乳		牛乳						769
	抹茶ロールパン	小麦 乳					パン			
	チョコクリーム	乳 大豆					チョコクリーム			37.2
	鮭のタルタルソース焼き 野菜スープ	卵 さけ 大豆 小麦 豚肉 鶏肉	鮭 うずら卵		たまねぎ キャベツ コーン		じゃがいも	マヨネーズ	塩 こしょう フイオン 酒 塩	35.9
2 (木)	牛乳	乳		牛乳						765
	ミックスそばごはん	卵 鶏肉	卵 鶏肉		グリーンピース しょうが		砂糖	油	塩 酒 しょうゆ	32.8
	おひたし		鯉節	ほうれんそう	キャベツ				しょうゆ	
	若竹のみそ汁 粕餅(かしわもち)	大豆 小麦	豆腐 みそ	わかめ	たけのこ			粕餅	鰯節	21.3
7 (火)	牛乳	乳		牛乳						794
	ごはん						ごはん			
	つくねあんかけ	鶏肉 豚肉	キャベツ入りつくね				砂糖 でん粉	油	しょうゆ 酒	28.8
	ごぼうサラダ	ごま 大豆	まぐろツナ	にんじん	ごぼう きゅうり		砂糖	ノンエッグマヨネーズ	しょうゆ 塩	28.2
8 (水)	牛乳	乳		牛乳						745
	ごはん						ごはん			
	鶏肉の照り煮	鶏肉	鶏肉		しょうが		砂糖		しょうゆ 酒 みりん	30.4
	こまつなとちやしのちりめんあえ ざくざく汁 アセロラゼリー	ごま 大豆 鶏肉 大豆 ごま りんご	鯉節 鶏肉 高野豆腐	ちりめん干し にんじん	こまつな にんじん しいたけ		じゃがいも	ごま	鰯節 酒 塩 しょうゆ みりん 七味	21.9
9 (木)	牛乳	乳		牛乳						786
	ピビンバ	豚肉 牛肉 ごま 大豆	牛肉 豚肉	ほうれんそう にんじん	もやし たけのこ しょうが にんにく		砂糖	ごま 油	しょうゆ 酒 塩	34.9
	わかめと卵のスープ	豚肉 鶏肉 卵	卵	わかめ	にんじん 菜の花		でん粉		鰯節 オリーブオイル しょうゆ 塩 こしょう	25.3
	抹茶プリン	乳 大豆		牛乳	茶		プリンの素	生クリーム		
10 (金)	牛乳	乳		牛乳						811
	ロールパン みかんジャム	(パン)小麦 乳					パン ジャム			
	太刀魚(たぢうぎ)のワガア(わが)かけ 塩野菜	りんご 小麦	太刀魚フライ		りんご レモン にんにく		砂糖	油	しょうゆ	30.2
	野菜スープ	豚肉 鶏肉	ベーコン	にんじん	キャベツ				塩	
13 (月)	牛乳	乳		牛乳						800
	五目うどん	小麦 大豆 鶏肉	鶏肉 油揚げ かまぼこ	こまつな にんじん	だいこん ひらたけ 根菜ねぎ		うどん		酒 みりん しょうゆ	
	小籠(こいわし)フライ キャベツの塩昆布あえ		小籠フライ					油		33.1
	レアチーズデザート	小麦 大豆	昆布		キャベツ				塩	33.4
14 (火)	給食はありません。お弁当を持ってきてください。									
15 (水)	牛乳 ふるさと給食の日	乳		牛乳						757
	食パン ブルーベリージャム	(パン)小麦 乳					パン ジャム			
	お茶の葉風味のフライドチキン 塩キャベツ	鶏肉 小麦	鶏肉	茶		キャベツ	小麦粉 でん粉	油	塩 こしょう 酒	29.6
	ミネストローネスープ	豚肉 小麦 鶏肉	ベーコン	にんじん	たまねぎ グリンピース トマト		じゃがいも	油	塩 こしょう ケチャップ	32.5
16 (木)	牛乳 ふるさと給食の日	乳		牛乳						756
	ごはん						ごはん			
	ホキのお茶フライ 野菜のこまあえ	小麦 ごま	ホキお茶フライ	ほうれんそう にんじん	キャベツ		砂糖	ごま	しょうゆ	27.8
	湯葉(ゆば)入りすまし汁 日向夏(ひゅうがなつ)ゼリー	鶏肉 大豆	鶏肉 湯葉	こまつな にんじん	しいたけ		でん粉		だし昆布 鰯節 酒 塩 しょうゆ	20.3
17 (金)	牛乳	乳		牛乳						742
	ごはん						ごはん			
	蒸ししゅうまい	小麦 大豆 鶏肉 豚肉	しゅうまい							
	新じゃがのそぼろ煮 キャベツのゆかりあえ	鶏肉 大豆	鶏肉 揚げボール	にんじん	たまねぎ グリンピース しょうが		じゃがいも 砂糖	油	しょうゆ みりん	29.4
				しそ	キャベツ		でん粉	塩	17.4	
* 学校給食摂取基準(2年生) * 1朝食 - 830kcal たんぱく質 27.0~41.5g 脂質 18.4~27.7g										

*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 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、アレルギーを表示しません。

日	献立名	アレルギー	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主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) しじふ (g)
			たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC・食物繊維	炭水化物	脂質		
20 (月)	牛乳	乳		牛乳						754
	ロールパン チョコクリーム	パン小麦 乳					パン チョコクリーム			
	ササミの米粉フライ	大豆 鶏肉	ササミフライ					油		
	ゆでスナッフえんどう			スナッフえんどう					塩	
21 (火)	給食はありません。1年生はお弁当を持ってきてください。									
	給食はありません。									
	給食はありません。1年生はお弁当を持ってきてください。									
22 (水)	給食はありません。									
	給食はありません。1年生はお弁当を持ってきてください。									
	給食はありません。									
	給食はありません。1年生はお弁当を持ってきてください。									
23 (木)	給食はありません。1年生はお弁当を持ってきてください。									
	給食はありません。									
	給食はありません。1年生はお弁当を持ってきてください。									
	給食はありません。									
24 (金)	牛乳	乳		牛乳						734
	黒糖食パン	小麦 乳					パン			
	黒豆きなごクリーム	乳 ごま 大豆						きなごクリーム		
	春キャベツと肉団子のクリーム煮	小麦 大豆 豚肉 鶏肉 乳	豚肉 ベーコン	牛乳	にんじん たまねぎ キャベツ	じゃがいも ひよこ豆	油	パイオン 塩		
27 (月)	パンパンジーサラダ	鶏肉 小麦 大豆 ごま	鶏肉	脱脂粉乳	パセリ	マッシュルーム	小麦粉 パン粉 てん粉	バター	こしょう	28.5
	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	
	中華卵スープ	卵 豚肉	豆腐 卵		チンゲンサイ	たまねぎ しいたけ	でん粉		鶏削り節 ガラスープ 酒 塩 こしょう しょうゆ	
28 (火)	牛乳 ふるさと給食の日	乳		牛乳						716
	ごはん						ごはん			
	のり佃煮	大豆		のり佃煮						
	いかの若葉揚げ	いか 小麦	いか		茶		小麦粉	油	塩	
29 (水)	かぶの甘酢あえ	ごま		かぶの甘酢あえ	かぶ葉	かぶ根	砂糖		塩 酢 七味	19.7
	じゃがいもとたまねぎのみそ汁	大豆	みそ 油揚げ	ほうれんそう	たまねぎ		じゃがいも		鶏削り節	
	牛乳	乳		牛乳						
	ロールパン いちごジャム	(パン)小麦 乳					パン ジャム			
30 (木)	メンチカツ	小麦 大豆 豚肉	メンチカツ					油		25.8
	野菜のレモンあえ			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	生クリーム	パイオン 塩	
		大豆		脱脂粉乳	グリーンピース	小麦粉 砂糖	バター 油	こしょう ローレル		
31 (金)	牛乳	乳		牛乳						722
	ソフト麺	小麦					ソフト麺			
	ボンゴレ	小麦 牛肉 鶏肉	牛肉	チーズ	トマト	たまねぎ マッシュルーム	小麦粉	油 バター	グチャップ プイオン	
	卵入りサラダ	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 バジル	
* 学校給食摂取基準(2年生) * 1人当たり - 830kcal たんぱく質 27.0~41.5g 脂質 18.4~27.7g										
* 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。

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のでできない春野菜を家庭でも取り入れてみてください。

★給食に登場する春野菜

アスパラガス スナッフえんどう グリンピース さやえんどう たけのこ 新玉ねぎ 新じゃがいも 新キャベツ 新ごぼう