

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) 脂質(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		
1 (金)	牛乳 *ふるさと給食の日	乳			牛乳						790
	ごはん							ごはん			
	豚肉と玉ねぎの生姜炒め	豚肉	豚肉		にんじん	たまねぎ		でん粉	油	塩 こしょう 酒	32.6
	豆腐と小松菜のみそ汁	大豆	豆腐 みそ	わかめ	こまつな	しょうが にんにく		じゃがいも		鰯削り節	26.0
	ほうじ茶プリン	乳 大豆			牛乳			プリン <sup>①</sup> の素	生クリーム		
4 (月)	振替休日										
5 (火)	牛乳	乳			牛乳						729
	ごはん							ごはん			
	回鍋肉(ホイコーロー)	豚肉	豚肉		チンゲンサイ	キャベツ だけのこ		砂糖	油	塩 こしょう 酒	32.3
	うずら卵入り春雨スープ	卵 鶏肉 豚肉	うずら卵 鶏肉		にんじん 葉ねぎ	えのきだけ		春雨	でん粉	鰯削り節 <sup>②</sup> サラダ <sup>③</sup> 塩 こしょう しょうゆ	21.8
6 (水)	給食はありません。										
7 (木)	牛乳	乳			牛乳						730
	ごはん							ごはん			
	秋刀魚(さんま)のつつ煮		秋刀魚			しょうが		砂糖		しょうゆ 酒	29.3
	キャベツとちくわのおひたし	大豆	ちくわ		ほうれんそう にんじん	キャベツ				しょうゆ	
	なめこのみそ汁	大豆	豆腐 油揚げ みそ			なめこ 根深ねぎ				鰯削り節	25.5
8 (金)	牛乳	乳			牛乳						740
	黒糖入り食パン	小麦 乳						パン			
	ハンガリアンシチュー	豚肉 牛肉 鶏肉	豚肉 牛肉	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ		じゃがいも	油	塩 こしょう <sup>④</sup> パウチ <sup>⑤</sup> アイソ <sup>⑥</sup> ローレル <sup>⑦</sup> ケチャップ <sup>⑧</sup> ソース <sup>⑨</sup> 塩	33.5
	チキンサラダ	乳 小麦 りんご 大豆	ベーコン	脱脂粉乳	ピーマン パセリ		キャベツ きゅうり	砂糖	油	塩 酢	31.4
		鶏肉	鶏肉			コーン				こしょう 洋辛子	
11 (月)	牛乳	乳			牛乳						728
	ごはん のりつくだ煮	大豆			のりつくだに			ごはん			
	揚げだし豆腐	大豆 ゼラチン 小麦	揚げだし豆腐					砂糖	でん粉	油	しょうゆ 酒
	茹でブロッコリー				ブロッコリー					塩	
	真だくさんのみそ汁	鶏肉 大豆	鶏肉 みそ 油揚げ		にんじん 葉ねぎ	だいこん		じゃがいも		鰯削り節 酒	23.1
12 (火)	牛乳	乳			牛乳						719
	カレー南蛮	小麦						うどん			
		小麦 鶏肉	鶏肉		こまつな	たまねぎ		カレールー		だし昆布 さば <sup>⑩</sup> 鰯削り <sup>⑪</sup>	27.4
		豚肉 大豆	かまぼこ 豆乳		にんじん 葉ねぎ	しいたけ		でん粉 砂糖		塩 しょうゆ みりん	
	さつまいもとりんごの重ね煮	乳 りんご				りんご		さつまいも 砂糖	バター	塩	20.2
	チーズ	乳			チーズ						
13 (水)	給食はありません。										
14 (木)	牛乳	乳			牛乳						776
	中華丼							ごはん			
		豚肉 卵 小麦	豚肉 うずら卵		チンゲンサイ	はくさい だけのこ	きくらげ	でん粉	油	鰯削り節 塩 こしょう	33.3
	わかめと豆腐のスープ	豚肉 鶏肉 ごま 大豆	豆腐	わかめ	にんじん	根深ねぎ	しょうが にんにく	砂糖		酒 オイスターソース	
	お米のパパロア	大豆			葉ねぎ	たまねぎ			ごま	鰯削り節 <sup>⑫</sup> サラダ <sup>⑬</sup> しょうゆ 酒	24.6
								お米のパパロア			
15 (金)	牛乳	乳			牛乳						774
	ごはん							ごはん			
	白身魚と大豆とごぼうの揚煮	大豆	パンカシウス		にんじん	ごぼう		でん粉	油	しょうゆ みりん	29.8
	大根と小松菜のみそ汁	大豆	みそ 油揚げ		ピーマン	しょうが		砂糖		塩 こしょう 酒	
					こまつな	だいこん				鰯削り節	25.9

\* 学校給食摂取基準(2年生) \* 1初ギ- 830kcal たんぱく質 27.0~41.5g 脂質 18.4~27.7g

○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。

\*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えんぴつと同じように、親指・人差し指・中指で1本のはしを持つ。
- ②数字の「1」を書くように、上下に動かす。
- ③もう1本のはしを、親指の付け根から、中指と薬指の間に通す。
- ④上のはしを動かし、はし先を閉じたり開いたりして、食べ物をはさみます。

11月24日は、和食の日です。和食に欠かせないはしを、上手に使えますか？食事をきれいに食べるには、はしの持ち方が大切です。正しい持ち方を見直してみましょう。

ふるさと給食週間

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) 脂質 (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		
18 (月)	牛乳 *ふるさと給食の日	乳		牛乳						765
	食パン ムールジャム	(パン)小麦 乳					パン ジャム			27.7
	富士山コロッケ	豚肉 鶏肉 小麦					コロッケ	油		
	塩もみ野菜 ポトフ	豚肉 鶏肉	豚肉		にんじん	キャベツ きゅうり かぶ根 たまねぎ キャベツ セロリー		油	塩 ブイヨン 塩 こしょう しょうゆ	33.2
19 (火)	牛乳 *ふるさと給食の日	乳		牛乳						734
	ごはん やさいふりかけ					ふりかけ	ごはん			30.8
	里芋のそぼろ煮	鶏肉 大豆	鶏肉		にんじん	たまねぎ グリンピース	里芋 砂糖		鰯削り節 酒 みりん しょうゆ	
	ねぎ入りだし巻き玉子 即席漬	卵 小麦 りんご	ねぎだし巻き玉子			しょうが	でん粉		塩	16.7
20 (水)	牛乳 *ふるさと給食の日	乳		牛乳						748
	ごはん						ごはん			26.5
	富士のねぎたっぷりつくね	鶏肉 大豆	鶏肉 豆腐	ひじき	葉ねぎ にんじん	れんこん 根菜ねぎ しいたけ しょうが	でん粉 砂糖	油	塩 こしょう しょうゆ	
	ゆかりあえ だいこんのみそ汁	ごま	みそ		葉だいこん	だいこん		ごま	塩 鰯削り節	25.8
21 (木)	牛乳 *ふるさと給食の日	乳		牛乳						760
	ごはん のりかつおふりかけ			ふりかけ			ごはん			38.3
	シイラの竜田揚げ		シイラ			しょうが	でん粉	油	酒 しょうゆ	
	たくあんあえ 大根と豚肉のうま煮	ごま 小麦 大豆			にんじん	キャベツ きゅうり たくあん		ごま	塩 鰯削り節 酒	19.2
22 (金)	給食はありません。お弁当を持ってきてください。									
25 (月)	牛乳 *和食の日	乳		牛乳						763
	ごはん						ごはん			31.9
	鯖(さば)の肉みそかけ	さば 豚肉	鯖 豚肉 みそ		葉ねぎ	たまねぎ しょうが	でん粉 砂糖	油	塩 酒 しょうゆ	
	白菜のごま浸し 秋色すまし汁	ごま	蟹節		ほうれんそう	はくさい		ごま	鰯削り節 だし昆布 酒 しょうゆ 塩	24.8
26 (火)	牛乳 *ふるさと給食の日	乳		牛乳						812
	ソフト麺富士つたナポリタン	小麦					ソフト麺			34.9
	鶏肉 豚肉 乳	鶏肉		チーズ	トマト チンゲンサイ	たまねぎ マッシュルーム	じゃがいも	生クリーム	塩 こしょう アサギ パスタ パン粉 オリーブオイル	
	セラチン りんご 大豆	ベーコン			にんじん	セロリー にんにく		油	塩 トレッシング	27.2
27 (水)	牛乳	乳		牛乳						729
	食パン チョコクリーム	(パン)小麦 乳					パン チョコクリーム			29.8
	春雨と肉団子のスープ	豚肉	豚肉		にんじん	はくさい だけのこ たまねぎ	春雨		鰯削り節 しょうゆ	
	小麦				葉ねぎ	しいたけ しょうが	パン粉 でん粉		塩 酒 しょうゆ	
28 (木)	牛乳	乳		牛乳						807
	ビーンスカレー						ごはん			30.8
	豚肉 鶏肉 大豆	豚肉	脱脂粉乳	にんじん	たまねぎ グリンピース	カレールー ひよこ豆	油	ブイヨン クラッシュ ソース		
	乳 小麦 りんご	大豆			りんご しょうが にんにく			レンズ豆 金時豆 白滝豆	チャツネ 塩 こしょう	
29 (金)	牛乳	乳		牛乳						735
	ごはん						ごはん			30.7
	鶏肉の唐揚げ	鶏肉	鶏肉			しょうが	でん粉	油	塩 しょうゆ しょうゆ 酒	
	茹でブロッコリー 豆腐と野菜のみそ汁	大豆	豆腐 みそ		にんじん 葉ねぎ	だいこん しめじ			塩 鰯削り節	22.2

\* 学校給食摂取基準(2年生) \* I補給 - 830kcal たんぱく質 27.0~41.5g 脂質 18.4~27.7g

## ふるさと給食週間 (11月18~22日)

### ふるさと給食週間とは

ふるさと給食週間は、地場産物を積極的に活用し、学校給食を通して地域を再発見するとともに、地元の食文化や伝統料理に親しむ機会としています。食育への関心を高め、健全な食生

### 富士市の地場産物

\* 温暖な気候や海に恵まれた富士市には、この他にも、里芋・し

- お茶
- お米
- みかん
- 落花生
- かぶ
- ほうれん草
- キウイフルーツ
- 梨



富士市には、たくさんの地場産物があるよ。生産者さんと郷土の恵みに感謝して、大切に