

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) 蛋白質 (g) 脂質 (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	ししつ		
2 (月)	牛乳	乳		牛乳						718
	ロールパン りんごジャム	(パ)小麦乳(卵)りんご						パン ジャム		29.7
	冬野菜のシチュー	鶏肉 小麦	鶏肉	牛乳 チーズ 脱脂粉乳	ブロッコリー たまねぎ カリフラワー	小麦粉	油	塩 こしょう	ブイヨン ローレル	26.2
	白菜のサラダ				にんじん マッシュルーム		バター	塩		
					にんじん はくさい きゅうり コーン		ドレッシング	塩		
3 (火)	牛乳	乳		牛乳						701
	ごはん							ごはん		29.9
	豆腐とひき肉カレー煮込み	大豆 豚肉	豆腐 豚肉		にんじん たまねぎ	砂糖	油	カレー粉 ガラスープ 酒		
	もやしとハムのサラダ	鶏肉	大豆 みそ		ピーマン しょうが にんにく	でん粉		しょうゆ ケチャップ		
	キウイフルーツ	豚肉 ごま	ハム		にんじん もやし きゅうり	砂糖	ごまごま油	しょうゆ 酢 塩	18.5	
		キウイフルーツ			キウイ					
4 (水)	牛乳	乳		牛乳						705
	ごはん							ごはん		27.5
	わかさぎフライ	小麦 大豆		わかさぎフライ			油			
	ほうれんそうともやしのあえもの			ほうれんそう にんじん	もやし	砂糖	油	しょうゆ 酢 鰯削り節	19.2	
	さといものなんばん煮	豚肉	豚肉		にんじん こんにゃく ごぼう	さといも	油	鰯削り節		
		ごま	みそ		根深ねぎ	砂糖		酒 七味		
5 (木)	牛乳*ふるさと給食の日	乳		牛乳						739
	根菜豚丼							ごはん		28.8
		豚肉	豚肉		にんじん たまねぎ しらたき	ごはん		酒 しょうゆ		
					さやいんげん ごぼう れんこん	砂糖		みりん		
	かぶり入り即席漬け	ごま			かぶ葉 かぶり根 きゅうり		ごま	塩	17.5	
	手作りプリン	乳		牛乳			プリン	生クリーム		
6 (金)	牛乳*ふるさと給食の日	乳		牛乳						709
	黒糖食パン スライスチーズ	(パ)小麦乳(チーズ)乳		チーズ				黒糖パン		31.7
	かぼちゃのほうとう	豚肉 ごま	豚肉 みそ		かぼちゃ だいこん ごぼう	ほうとう		鰯削り節		
		小麦 大豆	油揚げ かまぼこ		ほうれんそう にんじん 根深ねぎ ひらたけ	さといも		酒 七味	25.5	
	落花生の甘煮	落花生				砂糖	落花生	塩 しょうゆ		
9 (月)	牛乳	乳		牛乳						774
	ごはん							ごはん		32.7
	豚すきやき	大豆	焼き豆腐		にんじん しらたき はくさい	砂糖	油	しょうゆ		
		豚肉	豚肉		しゅんぎく 根深ねぎ えのきたけ			酒 塩		
	ツナと大根のサラダ	鶏肉 ごま	まぐろツナ		パセリ だいこん		ノンエッグマヨネーズごま	塩 しょうゆ こしょう	24.9	
	りんご	りんご			りんご					
10 (火)	牛乳 *ふるさと給食の日	乳		牛乳						766
	ごはん							ごはん		34.7
	鰯(あじ)の開きバリバリあげ		鰯干物				油			
	大豆のいそ煮	鶏肉	鶏肉 大豆	ひじき	にんじん こんにゃく	砂糖	油	しょうゆ 酒	26.6	
	大豆	油揚げ		さやいんげん						
	かきたま汁	卵 大豆	豆腐 卵		ほうれんそう たまねぎ ひらたけ	でん粉		鰯削り節 しょうゆ 酒 塩		
11 (水)	牛乳	乳		牛乳						791
	天ぷらうどん	小麦						うどん		25.6
	(さつまいもといかのかき揚げ)	いか 小麦	いか		葉ねぎ たまねぎ	さつまいも 小麦粉	油	塩		
	(うどんのつゆ)	鶏肉	鶏肉		こまつな しいたけ	砂糖		だし昆布 さば厚削り		
	白菜のゆかりあえ	大豆	油揚げ		にんじん			酒 みりん 塩 しょうゆ	33.9	
		ごま			しそ はくさい きゅうり		ごま	塩		

* 学校給食摂取基準(2年生) * I 1杯 - | 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。

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) 蛋白質 (g) 脂質 (g)
			たんぱく質	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		
12 (木)	牛乳	乳		牛乳						799
	鶏肉とりんごのカレー	鶏肉 りんご 小麦 豚肉 大豆	鶏肉		にんじん トマト	たまねぎ りんご しょうが にんにく	じゃがいも カレールウ	油	カレー粉 ブイオン ワイン ローレル 塩 ケチャップ ソース	29.6
	ごぼうサラダ	ごま	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 ごま	しょうゆ 塩 こしょう	25.4
	牛乳*ふるさと給食の日	乳		牛乳						755
13 (金)	ごはん						ごはん			
	味つけがんと	大豆 やまいも	味つけがんと							29.4
	れんごんの炒め煮	豚肉 ごま	さつま揚げ 豚肉		にんじん さやいんげん	れんごん	砂糖	ごま ごま油	しょうゆ みりん 七味	
だいこんとなめこのみそ汁		みそ		ほうれんそう	だいこん なめこ 根深ねぎ			鰯削り節	19.6	
16 (月)	牛乳	乳		牛乳						702
	食パン いちごジャム	(パン)小麦 乳					パン ジャム			
	スコッチエッグのたかひらかけ	卵 豚肉 鶏肉 小麦 大豆 りんご	スコッチエッグ		トマト りんご たまねぎ にんにく		砂糖	油	ソース しょうゆ	29.2
	ゆでブロッコリー				ブロッコリー				塩	
ポテトミルクスープ	鶏肉 乳 小麦粉	鶏肉 ベーコン		牛乳 脱脂粉乳	にんじん たまねぎ コーン		じゃがいも バター 油	塩 ブイオン ワイン こしょう	25.7	
17 (火)	牛乳	乳		牛乳						744
	ごはん のりつくだ煮	大豆	のりつくだ煮				ごはん			
	豆腐とえびの変わり揚げ	大豆 鶏肉 えび 小麦	豆腐 えび 鶏肉	ひじき	にんじん	たまねぎ	小麦粉 砂糖	油	しょうゆ 酒 塩	28.2
	塩もみ野菜					キャベツ きゅうり			塩	
豚肉と白菜のみそ汁	豚肉	豚肉 みそ	わかめ		はくさい 根深ねぎ			鰯削り節	22.5	
18 (水)	牛乳	乳		牛乳						749
	ごはん かつおふりかけ	小麦 大豆 ごま	ふりかけ				ごはん			
	酢豚	豚肉 鶏肉 ゼラチン	豚肉		にんじん たまねぎ たけのこ ピーマン しいたけ しょうが にんにく		でん粉 砂糖	油	チンタン しょうゆ ケチャップ 酢 酒	31.0
鶏肉とうずら卵のスープ	卵 豚肉 鶏肉	うずら卵 鶏肉		チンゲンサイ にんじん	もやし ぶなしめじ	でん粉		鰯削り節 カラスープ 塩 こしょう しょうゆ	20.5	
19 (木)	牛乳	乳		牛乳						787
	チャンボン麺	小麦					中華麺			
	豚肉 鶏肉	豚肉			ほうれんそう	はくさい たけのこ コーン	でん粉	油	塩 こしょう 酒	30.7
	卵	うずら卵 なると			にんじん	根深ねぎ しいたけ しょうが にんにく		ごま油	鰯削り節 ガラスープ	19.8
20 (金)	牛乳	乳		牛乳					774	
ロールパン 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	鶏肉			しょうが にんにく		でん粉	油	塩 しょうゆ こしょう 酒	32.5
クリスマスサラダ	乳			チーズ	ブロッコリー ピーマン	カリフラワー		ドレッシング	ドレッシング	
ひよこ豆入り野菜スープ	鶏肉 豚肉	ベーコン			こまつな にんじん	キャベツ たまねぎ	ひよこ豆		鰯削り節 ブイオン 酒 塩 こしょう しょうゆ	27.7
クリスマスデザート	大豆						3色デザート			

* 学校給食摂取基準(2年生) * I1杯 - | 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。

昔から伝わる日本の行事食を大切にしよう

年末年始にかけては、昔から行われてきた伝統的な行事が多く、それに伴っていろいろな行事食が作られています。行事食には、自然の恵みへの感謝と、家族の幸福、健康への願いが込められているものが多くあります。

- かぼちゃ(12月21日:冬至)
- 年越しそば(12月31日:大みそか)
- おせち料理(1月1日~3日:正月)
- 七草がゆ(1月7日:七草)
- お汁粉・お雑煮(1月11日:鏡開き)
- 焼き団子(1月15日:どんど焼き)