

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	カロリー	ビタミン・食物繊維	炭水化物	脂質		
3 (月)	牛乳 *ひな祭り献立*	乳		牛乳						730
	ごはん						ごはん			26.4
	ふわふわしゅうまい	鶏肉 大豆 小麦	鶏肉 豆腐		葉ねぎ たまねぎ しいたけ しょうが	しょうが	ごま油	塩 酒 しょうゆ		
	野菜のごまあえ	ごま			ごまつな にんじん	キャベツ	砂糖	ごま しょうゆ		
	てまり麩のすまし汁	大豆 小麦	豆腐		ほうれんそう	えのきたけ	ふ	醤油 酒 塩 しょうゆ		
ひな祭りゼリー	もも					ゼリー			17.7	
4 (火)	牛乳	乳		牛乳						867
	キムタクごはん						ごはん			29.6
	揚げ春巻き	豚肉 ごま	豚肉		葉ねぎ	白菜キムチ つぼ煮け	油 ごま油	塩 こしょう しょうゆ		
	野菜とチキンのスープ	豚肉 大豆 小麦					春巻き 油			
	チーズ	大豆 鶏肉 豚肉 ゼラチン	豆腐 鶏肉	わかめ	にんじん	もやし きくらげ	でん粉	醤油 酒 塩 しょうゆ		
5 (水)	牛乳	乳		牛乳						758
	りんごチップパン	小麦 乳 りんご					リンゴチップパン			27.2
	白菜のクリームシチュー	豚肉 鶏肉 乳	鶏肉 ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん	はくさい たまねぎ	じゃがいも 油 バター	こしょう アジ 塩		
	キャベツとコーンのサラダ	小麦		脱脂粉乳		ひらたけ	小麦粉 生クリーム	ワイン ローレル		
6 (木)	牛乳	乳		牛乳						791
	ごはん						ごはん			32.2
	のり佃煮	大豆		のり佃煮						
	白身魚のカップ焼き	乳	シルバー みそ	チーズ	にんじん	たまねぎ ひらたけ 根菜ねぎ	ノンエッグマヨネーズ	塩 こしょう ワイン		
	菜の花のすまし汁	大豆 卵	豆腐 うすらの卵		あぶらな にんじん	しいたけ		醤油 酒 塩 しょうゆ		
静岡茶クリーム大福	乳 大豆					大福			25.2	
7 (金)	牛乳	乳		牛乳						730
	ごはん						ごはん			26.1
	ハンバーグデミグラスソース	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 牛肉	ハンバーグ		たまねぎ マッシュルーム	砂糖 デミグラス	油	グチャップ ワイン 塩 こしょう		
	塩キャベツ					キャベツ		塩		
	中華風卵スープ	卵 鶏肉 豚肉			チンゲンサイ	きくらげ 玉ねぎ コーン	でん粉	醤油 ガラスープ 塩 こしょう しょうゆ		
まっちゃプリン	乳		牛乳	まっちゃ		プリン			20.3	
10 (月)	牛乳 *ふるさと給食の日*	乳		牛乳						732
	食パン いちごジャム	(パン) 小麦 乳					パン ジャム			35.1
	鯉のケチャップソース和え	大豆 りんご	鯉		にんじん ビーマン	しょうが	でん粉 砂糖 油	塩 こしょう 酒 ワイン ケチャップ ソース		
	塩もみ野菜					キャベツ きゅうり		塩		
	レタスと卵のスープ	卵 豚肉 鶏肉	卵 ベーコン		にんじん	コーン レタス たまねぎ しいたけ	でん粉	醤油 ガラスープ 塩 こしょう しょうゆ		
ヨーグルト	乳		ヨーグルト						23.4	

2-2 希望献立

*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 マカダミアナッツ 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ため、アレルギーを表示しません。

卒業・進級おめでとございます

卒業や進級などの節目を迎える時期となりました。給食は、「心と体の栄養になるように」「おいしく安心して食べられるように」など、たくさんの思いを込めて作っています。みなさんは、給食を通してどんなことを感じ、学んだでしょうか？
 「食べる」ということは、動物や植物などいろいろな命をいただくことです。その命をつないで、私たちは「生きる」ことができます。また、多く人の支えが合っ

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		
11 (火)	牛乳	乳		牛乳						779
	ごはん						ごはん			
	鶏肉のからあげ	鶏肉	鶏肉			しょうが	でんぷん		塩 しょうゆ こしょう 酒	29.0
	キャベツのゆかり和え	ごま				しそ	キャベツ	ごま	塩	
豚汁	豚肉 大豆	豚肉 豆腐 みそ			にんじん 葉ねぎ	こんにゃく ごぼう 大根	じゃがいも	鰯節 酒	22.4	
サイダーかん						かんてん		さとう ムロシロップ		
12 (水)	牛乳	乳		牛乳						747
	ポークカレー	豚肉 鶏肉 小麦 大豆 乳 りんご	豚肉	脱脂粉乳	にんじん	たまねぎ グリンピース りんご しょうが にんにく	じゃがいも	油	ブイオン 塩 ソース	26.2
	海そうサラダ	ごま		海そう	にんじん	キャベツ きゅうり コーン		ごま	塩 ドレッシング	18.6
いちご	いちご					いちご				
13 (木)	牛乳	乳		牛乳						741
	ソフト麺	小麦					ソフト麺			
	トマトソース	豚肉 乳 鶏肉	豚肉	チーズ	トマト にんじん	たまねぎ マッシュルーム	じゃがいも	油 バター	塩 ブイオン ワイン	29.5
	小麦	ベーコン		パセリ	にんにく		小麦粉	オリーブオイル	こしょう オレガノ クチャップ	
コールスローサラダ				にんじん	キャベツ きゅうり コーン		ドレッシング	塩	25.5	
みかんゼリー						ゼリー				
14 (金)	牛乳	乳		牛乳						830
	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		
	マカロニグラタン	豚肉 鶏肉 乳	鶏肉	牛乳 チーズ	にんじん	玉ねぎ コーン	マカロニ	バター	塩 こしょう ブイオン	32.1
小麦 大豆	ベーコン		脱脂粉乳	パセリ	マッシュルーム	米粉 パン粉	油	ワイン ローレル	33.7	
キャベツ入り野菜スープ	豚肉 鶏肉	ベーコン		小松菜 にんじん	キャベツ 玉ねぎ			こしょう ブイオン しょうゆ 鰯節		
17 (月)	牛乳 *進級・卒業祝い献立*	乳		牛乳						778
	赤飯	(ごましお)ごま					赤飯	ごま塩		
	ヒレカツ	豚肉 小麦 大豆	豚肉				パン粉 小麦粉	油	塩 こしょう	34.0
	ゆで野菜				にんじん	キャベツ			ソース	
うずらの卵のすまし汁	大豆 卵	豆腐 うずらの卵	わかめ	こまつな	しいたけ			鰯削り節 酒	21.8	
18 (火)	給食はありません。お弁当を持ってきてください。									

* 学校給食摂取基準(2年生) * 1杯 - 830kcal たんぱく質 26.1~40.1g 脂質 17.8~26.7g

～給食を通して学んだことをふり返りましょう～

わたしたちは、毎日食べる給食を通して、1年間でさまざまな食に関することを学ん

健康管理

○健康な生活を送るために、成長期に必要な栄養や食べ方を知り、元気な

食事の大切さ

○食事の大切さを知り、バランスよく、いろいろ食べることの大切さを

食事のマナー

○配膳や盛り付けを丁寧にしたり、食事のマナーに気をつけたり、みんなで楽しく食事をするのが

感謝の心

○自然が育む命をはじめ、食に関わる多くの人々の支えで作られる給食を、

いろいろな食べ物を知る

○給食にはいろいろな食べ物が使われていることを知り、食べ物や

郷土食・行事食

○自分たちの住む地域に昔から伝わる料理や行事食などの食文化を