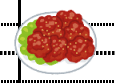
令和４年度　10月　きゅうしょくこんだてよていひょう　　富士市立富士第一小学校

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） ししつ（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	ししつ		
３（月）	牛乳	乳		牛乳		✿第一小学校創立記念日✿				697
	きのこどん	卵　鶏肉	たまご　とりにく かまぼこ		にんじん はねぎ	たまねぎ　ぶなしめじ しいたけ　えのき	ごはん さとう		鰹削り節　みりん 酒　しょうゆ	27.2
	みそさわにわん	豚肉	ぶたにく　みそ		にんじん	だいこん　ごぼう　たけのこ　しょうが			鰹削り節　酒	22.4
	そうりつきねんびデザート	大豆					いちごクレープ			
４（火）	牛乳　＊ふるさと給食の日	乳		牛乳						631
	ごはん						ごはん			
	あじフライ	小麦　大豆	あじフライ					あぶら		22.7
	キャベツのおかかあえ	ごま	かつおぶし		にんじん ほうれんそう	キャベツ		ごま	しょうゆ　鰹削り節	
	おけんちゃん	大豆　鶏肉	とうふ　とりにく　あぶらあげ		にんじん はねぎ	だいこん　こんにゃく ごぼう	さといも　さとう		鰹削り節　酒 しょうゆ　塩	19.7
５（水）	牛乳	乳		牛乳						613
	ロールパン	小麦　乳					パン			
	りんごジャム						ジャム			25.1
	かぶのクリームに	小麦　乳　鶏肉 豚肉　大豆	とりにく　ハム	牛乳	にんじん かぶは	たまねぎ　かぶね マッシュルーム	じゃがいも こむぎこ	あぶら　バター なまクリーム	塩　こしょう　ブイヨン ワイン　ローレル	
	チキンサラダ	乳　鶏肉	とりにく	チーズ		キャベツ　きゅうり　コーン　たまねぎ	さとう	あぶら	塩　こしょう　酢　洋辛子	24.6
６（木）	牛乳	乳		牛乳						660
	ごはん						ごはん			
	ヤンニョムチキン	鶏肉	とりにく			ねぶかねぎ　にんにく　しょうが	でんぷん	あぶら	酒　みりん コチュジャン　ケチャップ	28.5
	チョレギサラダ	ごま		わかめ　のり		キャベツ　きゅうり　コーン		ドレッシング　ごま	塩	
	たまごスープ	卵　小麦　大豆　鶏肉　豚肉	たまご　とうふ		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ　きくらげ	でんぷん		鰹削り節　カラスープ しょうゆ　塩　こしょう	21.3
	こざかな			こざかな						
７（金）	牛乳　＊十三夜こんだて＊	乳		牛乳						685
	ごはん						ごはん			
	しおさば	さば	しおさば							25.7
	やさいのごまあえ	ごま			ほうれんそう　にんじん	キャベツ	さとう	ごま	しょうゆ　鰹削り節	
	はくさいのみそしる	大豆	みそ　あぶらあげ	わかめ		はくさい			鰹削り節	20.8
	つきみだんご	大豆　小麦					つきみだんご			
１１（火）	牛乳	乳		牛乳						629
	ソフトめん	小麦					ソフトめん			
	きのこクリームソース	小麦　乳　鶏肉 豚肉	とりにく ベーコン	牛乳　チーズ だっしふんにゅう	にんじん	たまねぎ　マッシュルーム　ぶなしめじ しいたけ　グリーンピース　にんにく	こむぎこ	あぶら バター	塩　こしょう ワイン　ブイヨン	25.7
	キャベツとツナのサラダ		まぐろツナ	わかめ		キャベツ　きゅうり　コーン		ドレッシング	塩	
	シャインマスカット					シャインマスカット				22.1
１２（水）	きゅうしょくなし									
１３（木）	おべんとうの日									
１４（金）	牛乳	乳		牛乳						619
	ロールパン　いちごジャム	（パン）小麦　乳					パン　ジャム			
	ポークビーンズ	大豆　豚肉 りんご	ぶたにく　だいず		にんじん トマト	たまねぎ　マッシュルーム グリンピース	さとう	あぶら	塩　こしょう　ソース ワイン　ケチャップ	26.1
	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	
	さつまいもプリン	乳　大豆		牛乳			さつまいも　プリンのもと	なまクリーム		20.8
１７（月）	牛乳	乳		牛乳						695
	ごはん						ごはん			
	こいわしフライ			こいわしフライ				あぶら		26.4
	もやしとこまつなのあえもの	鶏肉　ごま	とりにく		こまつな	もやし　コーン	さとう	ごま　ごまあぶら	しょうゆ　酢　鰹削り節	
	いもに	牛肉	ぎゅうにく		にんじん	だいこん　こんにゃく ぶなしめじ　ねぶかねぎ	さといも さとう		鰹削り節　みりん 酒　しょうゆ　塩	23.9
＊学校給食摂取基準（４年生）＊		エネルギー	640kcal		たんぱくしつ	20.8～32.0g	ししつ	14.2～21.3g		

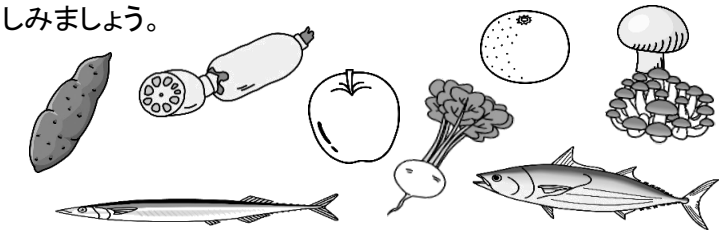
＊食物アレルギーなどで食品の確認が必要な場合は、学校にお問い合わせください。

〇富士市では、国のアレルギー表示基準に基づき、下記の28食品を『アレルゲン』欄に記載します。
卵　乳　小麦　そば　落花生　えび　かに　あわび　いか　いくら　オレンジ　キウイフルーツ　牛肉　くるみ
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、アレルゲンを表示しません。

収穫の秋～秋が旬の食材を知ろう～

秋になると、米、野菜、きのこ、果物などが収穫の時期をむかえます。秋が旬の食材には、暑い夏の疲れをとる働きや、寒い冬に備えてエネルギーを蓄える働きがあります。給食にも旬の食材がたくさん登場するので、秋の味覚を楽しみましょう。



十三夜10月８日

～収穫に感謝しよう～

十三夜の月は、満月になる前なので少し欠けていますが、十五夜に次いで美しい月とされています。栗や、豆の収穫期にあたるため、「栗名月」「豆名月」とも呼ばれます。十五夜と十三夜をどちらか片方しか観ないことを「片見月」と呼び縁起が悪いとされています。

十三夜のお供え物は、月見団子、すすき、栗、豆などです。収穫に感謝する行事なので、この時期の収穫物をお供え

令和４年度　10月　きゅうしょくこんだてよていひょう　富士市立富士第一小学校

日	こんだてめい	アレルゲン	おもに体をつくる たんぱくしつ	おもに体をつくる むきしつ	おもに体の調子を整える カロテン	おもに体の調子を整える ビタミンC・食物せんい	おもにエネルギーになる たんすいかぶつ	おもにエネルギーになる ししつ	その他の食品	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) ししつ(g)
18 (火)	牛乳	乳		牛乳						620
	ごはん						ごはん			
	のりのつくだに			のりのつくだに						22.1
	にくだんごと じゃがいものうまに	大豆　鶏肉　豚肉	にくだんご		にんじん さやいんげん	たまねぎ しいたけ	じゃがいも　さとう でんぷん		鰹削り節　酒　みりん しょうゆ	15.9
	こまつなとあつあげのみそしる	大豆	あつあげ　みそ		こまつな	えのきたけ			鰹削り節	
19 (水)	牛乳	乳		牛乳		スポーツフェスの日				634
	しょくパン　くろまめきなこクリーム	(パン)小麦　乳 (クリーム)乳　大豆					パン	きなこクリーム		
	カレーやきそば	小麦　豚肉 りんご　大豆	ぶたにく ウインナー		にんじん ピーマン	キャベツ　たまねぎ	むしめん	あぶら	塩　カレー粉 ソース	22.0
	フルーツのヨーグルトあえ	乳　もも　バナナ りんご		ヨーグルト		バナナ　りんご もも　みかん	さとう			22.9
20 (木)	牛乳	乳		牛乳		スポーツフェス予備日				646
	プルコギどん						ごはん			
		豚肉	ぶたにく		にんじん　にら ピーマン	たまねぎ　もやし にんにく	さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら	しょうゆ　トウバンジャン 酒　オイスターソース	25.6
	うずらたまごとはるさめのスープ	卵　大豆　小麦　鶏肉　豚肉	うずらたまご		にんじん こまつな	えのき	はるさめ　でんぷん		鰹削り節　カツオスープ 塩　こしょう　しょうゆ	22.1
	かたぬきチーズ	乳		チーズ						
21 (金)	牛乳	乳		牛乳						634
	ごはん						ごはん			
	さばのみそに	さば	さば　みそ			しょうが	さとう		しょうゆ　酒　みりん	27.7
	キャベツとこまつなのおひたし				こまつな	キャベツ			しょうゆ　鰹削り節	
	かきたまじる	卵　大豆	たまご　とうふ かまぼこ	わかめ	にんじん	たまねぎ　ぶなしめじ	でんぷん		鰹削り節　酒 塩　しょうゆ	20.2
24 (月)	牛乳	乳		牛乳						648
	しろごまたんたんめん （にくみそ） （スープ）	小麦					ちゅうかめん			
		豚肉　大豆　ごま	ぶたにく　だいず			たけのこ　しいたけ　しょうが　にんにく	さとう　でんぷん	あぶら　ごま　ごまあぶら	酒　塩　こしょう　テンメンジャン トウバンジャン　しょうゆ	25.0
		鶏肉　豚肉　ゼラチン　ごま	みそ		チンゲンサイ	ねぶかねぎ	さとう	ごま	鰹削り節　チンタン　酒 トウバンジャン　塩	
	もやしのちゅうかあえ				こまつな　にんじん	もやし	さとう	ごまあぶら	しょうゆ　酢	18.4
	ふかしいも						さつまいも		塩	
25 (火)	牛乳	乳		牛乳						627
	ロールパン　メイプルジャム	(パン)小麦　乳					パン　ジャム			
	ハンバーグきのこソース	小麦　牛肉　大豆 鶏肉　豚肉　りんご	ハンバーグ			たまねぎ　ひらたけ マッシュルーム　しいたけ	さとう	あぶら	ウイン　ソース　デミグラスソース 塩　ケチャップ	25.4
	かぼちゃサラダ	小麦　大豆			かぼちゃ	きゅうり　たまねぎ		ノンエッグマヨネーズ	塩　こしょう	
	かぶいりやさいスープ	鶏肉	とりにく		にんじん かぶは	キャベツ　かぶね			鰹削り節　ブイヨン 酒　塩　こしょう　しょうゆ	25.5
26 (水)	牛乳　＊ふるさと給食の日	乳		牛乳						629
	ごはん						ごはん			
	もどりかつおのごまずあえ	ごま	かつお		にんじん　はねぎ	たまねぎ　しょうが	でんぷん　さとう	あぶら　ごま　ごまあぶら	塩　こしょう　酒 しょうゆ　酢	25.5
	しおもみやさい					キャベツ　きゅうり			塩	
	だいこんとじゃがいものみそしる	大豆	とうふ　みそ			だいこん　ひらたけ　ねぶかねぎ	じゃがいも		鰹削り節	16.0
	ぶどうゼリー						ゼリー			
27 (木)	牛乳	乳		牛乳	旬					657
	ごはん						ごはん			
	さんまのたつたあげ		さんま			しょうが	でんぷん	あぶら	しょうゆ　酒	23.7
	おひたし		ちくわ		ほうれんそう　にんじん	キャベツ			しょうゆ　鰹削り節	
	なめこのみそしる	大豆	とうふ　あぶらあげ　みそ			なめこ　ねぶかねぎ			鰹削り節	20.4
	みかん					みかん				
28 (金)	牛乳	乳		牛乳						665
	しょくパン　ブルーベリージャム	(パン)小麦　乳					パン　ジャム			
	パンプキンシチュー	乳　鶏肉 小麦	とりにく	牛乳　チーズ だっしふんにゅう	かぼちゃ にんじん パセリ	たまねぎ	じゃがいも こむぎこ	あぶら バター	塩　こしょう　ブイヨン ワイン　ローレル	24.4
	アーモンドサラダ	アーモンド				キャベツ　きゅうり コーン		ドレッシング アーモンド	塩	22.8
31 (月)	牛乳	乳		牛乳		ハロウィンの日				670
	れんこんとなすの ドライカレー	小麦　乳　牛肉 大豆　鶏肉　豚肉 りんご	ぶたにく ぎゅうにく だいず	チーズ だっしふんにゅう	にんじん トマト ピーマン	たまねぎ　れんこん なす　しょうが にんにく	ごはん カレールウ	あぶら	ブイヨン　チャツネ　塩 こしょう　ソース カレー粉	21.8
	ハムサラダ	豚肉	ハム			キャベツ　きゅうり　たまねぎ	さとう	あぶら	塩　酢　洋辛子	20.0
	ハロウィンプリン						ミックスベリープリン			
＊学校給食摂取基準（４年生）＊			エネルギー	640kcal	たんぱくしつ	20.8～32.0g	ししつ	14.2～21.3g		

＊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。

〇富士市では、国のアレルギー表示基準に基づき、下記の28食品を『アレルゲン』欄に記載します。

卵　乳　小麦　そば　落花生　えび　かに　あわび　いか　いくら　オレンジ　キウイフルーツ　牛肉　くるみ
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、アレルゲンを表示しません。

10月31日はハロウィン

ハロウィンは、古代ケルト人が行っていた西洋のお祭りです。古代ケルトの暦では大晦日にあたる10月31日の夜に、秋の収穫を祝い悪霊や魔物を追い払います。悪霊や魔物は人間たちにイタズラをする、と言われていたため、身を守るために悪霊や魔女の恰好をして仲間に見せかけたのが、仮装の始まりと言われています。最近では日本でもこの季節になると、イベントや仮装などでハロウィンを楽しむようになりました。