

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) たんぱく質 (g) しじつ (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	しじつ			
1 (木)	牛乳 *ふるさと給食の日 ごはん	乳		牛乳		ほねまでよくかんで、食べましょう!		ごはん		671	
	あじのひらきバリバリあげ		あじひもの					あぶら		30.1	
	だいすのいそに	鶏肉 大豆	とりにく だいす	ひじき	にんじん	こんにやく		さとう	あぶら	しょうゆ 酒	
	かきたまじる	卵 大豆	とうふ たまご		ほうれんそう	たまねぎ ひらたけ		でんぷん		鰯削り節 しょうゆ 酒 塩	24.9
2 (金)	牛乳 とりにくとりんこのカレー	乳		牛乳				ごはん		736	
		鶏肉 りんご	とりにく		にんじん	たまねぎ りんご グリンピース		じゃがいも	あぶら	加粉 塩 フライ 調味	
		小麦 豚肉 大豆			トマト	しょうが にんにく		カレールー		りんご ケチャップ リース	
	ごぼうサラダ	小麦 大豆	まくろツナ		にんじん	ごぼう きゅうり		さとう		ノンエッグマヨネーズ しょうゆ 塩 こしょう	25.2
ヨーグルト	乳		ヨーグルト							23.7	
5 (月)	牛乳 ごはん	乳		牛乳				ごはん		649	
	すき焼き	大豆	やきどうふ		にんじん	しらたき はくさい		さとう	あぶら	しょうゆ	
	ほたてとだいこんのサラダ	牛肉	ぎゅうにく		しゅんぎく	ねぶかねぎ えのきたけ				酒 塩	
	りんご	小麦 大豆 こま	ほたてフレーク		パセリ	だいこん				ノンエッグマヨネーズ こま 塩 しょうゆ こしょう	25.7
6 (火)	牛乳 てんぷらうどん (さつまいもといかのかきあげ) (うどんのつゆ) ゆかりあえ	乳		牛乳				うどん		731	
	小麦	いか		はねぎ	たまねぎ		さつまいも こむぎこ	あぶら	塩	22.5	
	鶏肉 大豆	とりにく あぶらあげ		たまねぎ	しいたけ		さとう		だし醤油 さし身削り節 酒 みりん 塩 しょうゆ	31.6	
				しそ	はくさい きゅうり				塩		
7 (水)	牛乳 ごはん	乳		牛乳				ごはん		618	
	カレーマーボーどうふ	大豆 豚肉	とうふ ぶたにく		にんじん	たまねぎ		さとう	あぶら	カレー粉 カラスープ	
		鶏肉 小麦	だいす みそ		ピーマン	しょうが にんにく		でんぷん		酒 しょうゆ ケチャップ	
	もやしとハムのサラダ	豚肉 こま	ハム		にんじん	もやし きゅうり		さとう	こま こまあぶら	しょうゆ 酢 塩	26.3
キウイフルーツ	キウイ					キウイ				17.2	
8 (木)	牛乳 ごはん	乳		牛乳				ごはん		609	
	わかさぎフライ	小麦		わかさぎフライ				あぶら		23.3	
	ほうれんそうともやしのあえもの			ほうれんそう	もやし		さとう	あぶら	しょうゆ 酢 鰯削り節		
	さといものなんばんに	豚肉	ぶたにく		にんじん	こんにやく ごぼう		さといも	あぶら	鰯削り節	
9 (金)	一笑フェスティバル(お弁当)の日										
12 (月)	牛乳*ふるさと給食の日 ごはん	乳		牛乳				ごはん		653	
	ぶりのてりやき		ぶり			しょうが		さとう		しょうゆ 酒 みりん	
	かぶのいそくせきづけ	こま		かぶ	かぶね	きゅうり		こま		塩	
	さつまじる	鶏肉	とりにく みそ		にんじん	だいこん	こんにやく		じゃがいも	鰯削り節	20.5
13 (火)	牛乳 ごはん	乳		牛乳				ごはん		648	
	すぶた	豚肉 鶏肉	ぶたにく		にんじん	たまねぎ たけのこ		でんぷん	さとう	あぶら	チンタン 酒 しょうゆ
		ゼラチン			ピーマン	しいたけ しょうが にんにく				ケチャップ 酢	
	ほたてとうすらたまごのちゅうかスープ	卵	うすらたまご	ほたてフレーク	チンゲンサイ	えんじん	もやし	ぶなしめじ	でんぷん	鰯削り節 塩	24.0
みかんゼリー							みかんゼリー		しょうゆ	17.2	

* 学校給食摂取基準(4年生) * 1杯 - 640kcal たんぱくしつ 20.8~32.0g しじつ 14.2~21.3g

○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 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 こま 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。

お茶を飲んでインフルエンザを予防しよう

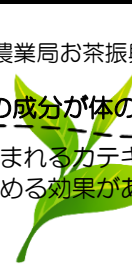
静岡県経済産業部農業局お茶振興課より

1. 緑茶のカテキンはインフルエンザウイルスの感染を防ぐ効果があります

2. 緑茶の成分が体の免疫力を高めます

インフルエンザウイルスはのどの細胞にくっついて人に感染しますが、緑茶のカテキンは、インフルエンザウイルスが細胞にくっつくのを抑えることで、感染を防ぐ効果があります。

緑茶に含まれるカテキン類やビタミンCには体の免疫力を高める効果があります。



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) たんぱく質 (g) しじつ (g)	
			たんぱく質	むき質	カロテン	ビタミンC・食物せんい	たんすいかぶつ	しじつ			
14 (水)	牛乳	乳		牛乳						637	
	しょくパン ブルーベリージャム	(パン)小麦 乳						パン ジャム			
	スコッチエッグ	卵 豚肉 鶏肉	スコッチエッグ		トマト	りんご たまねぎ	さとう	あぶら	ソース		
	オニオンソース	小麦 大豆 りんご				にんにく			しょうゆ		
15 (木)	ゆでブロッコリー				ブロッコリー				塩	27.0	
	コーンポタージュ	鶏肉 乳		牛乳	パセリ	コーン たまねぎ	じゃがいも さとう	ほろクリーム パター	パイオン ワイン 塩 こしょう		
	きゅうしょくなし										
16 (金)	牛乳	乳		牛乳						689	
	チャンボンめん	小麦						ちゅうかめん			
		卵 豚肉 小麦	ぶたにく うずらたまご		ほうれんそう	はくさい だけのこ コーン		てんぷん	あぶら 塩 こしょう		
		鶏肉 えび 大豆	えび なると		にんじん	ねぶかねぎ ししいたけ しょうが にんにく		ごまあぶら	酒 鰯削り節 ガラスープ		
19 (月)	だいがくいも	ごま						さつまいも さとう みずあめ	あぶら ごま	28.4	
	チーズ	乳		チーズ					しょうゆ 酢		
	牛乳	乳		牛乳				ごはん			
	ひじきつくだに			ひじきつくだに							
20 (火)	さけフライ	鮭 小麦 大豆	さけ					パンこ ごむぎこ	あぶら 塩 こしょう	18.1	
	しおキャベツ				キャベツ				塩		
	とうにゅういりさつまいものみそしる	大豆	とうにゅう みそ あぶらあげ		にんじん はねぎ	たまねぎ ぶなしめじ	さつまいも		鰯削り節		
	クリスマスこんだて										
21 (水)	牛乳	乳		牛乳						698	
	セルフツナサンド	(パン)小麦 乳						パン			
		大豆 小麦	まぐろツナ			キャベツ きゅうり たまねぎ		ソウエッグマヨネーズ	塩 こしょう		
	いんげんまめのポークビーンズ	小麦 乳 鶏肉	ぶたにく		トマト	たまねぎ	いんげんまめ	あぶら	クチャップ ファイオン ワイン		
22 (木)	豚肉		ベーコン		にんじん	グリーンピース にんにく		ごむぎこ	バター	26.5	
	クリスマスいちごケーキ	大豆						クリスマスいちごケーキ	塩 こしょう ローレル		
	牛乳	乳		牛乳				ごはん			
	カレーそぼろごはん	鶏肉 大豆	とりにく とうふ だいず		にんじん	たまねぎ グリンピース ししいたけ しょうが		さとう	あぶら しょうゆ カレー粉 塩		
23 (金)	あじのつみれみそしる		あじのすりみ		にんじん	だいこん はくさい	てんぷん		鰯削り節 酒	26.8	
	すりおろしりんごゼリー		みそ		はねぎ	ねぶかねぎ しょうが		りんごゼリー	しょうゆ 塩		
	牛乳*ふるさと給食の日	乳		牛乳							
	ごはん(減量) さけふりかけ	(ふりかけ) 鮭 大豆	さけふりかけ					ごはん			
冬至	かぼちゃのほうとう	豚肉 大豆	ぶたにく みそ		かぼちゃ	だいこん ごぼう	ほうとう		鰯削り節	24.1	
		小麦	あぶらあげ かまぼこ			ねぶかねぎ ひらたけ	さといも		酒 一味唐辛子		
	らっかせいのあまに	落花生					さとう	らっかせい	塩 しょうゆ		
	ゆずゼリー						ゆずゼリー				

* 学校給食摂取基準(4年生) * 1食分 - 640kcal たんぱく質 20.8~32.0g しじつ 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。

○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 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 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。

寒さに負けない体を作ろう

かぜやインフルエンザ等が流行しやすい季節になりました。かぜ予防のポイントは、「栄養バランスのよい食事」、「適度な運動」、「十分な睡眠」です。それに加え、細菌やウイルスを体内に入れないための手洗いやうがいも心がけましょう。また、栄養バランスのよい

かぜの予防にビタミンパワー

ビタミンA



のどや鼻などの粘膜を健康に保ち、ウイルスの侵入を防ぐ働きがあります。

ビタミンC



免疫力を高める働きがあります。野菜や果物に多く含まれています。

かぜをひいてしまったら

かぜをひいて発熱しているときは、体から多くの水分が失われています。そのため、脱水に気をつけて水やお茶、果汁飲料やスポーツ飲料などの飲

冬至にゆず湯と

かぼちゃ

12月22日は「冬至」です。

冬至は1年のうち、もっとも昼が短く、夜が長い日です。この日にゆずを浮かべたゆず湯に入ったり、かぼちゃを食べたりするとかぜをひかないといわれています。給食では、かぼちゃを使

