

令和7年度 12 月 給食献立予定表 富士市立吉原北中学校

日	献立名	アレルゲン	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) しんじつ (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 (月)	牛乳	乳		牛乳						760
	ごはん						ごはん			
	豆腐とひき肉のカレー煮込み	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	35.6
	鶏肉	大豆 みそ	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	
2 (火)	もやしとハムのサラダ	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	21.7
	キウイフルーツ	キウイフルーツ				キウイ				
	牛乳	乳		牛乳						760
	ごはん						ごはん			
3 (水)	わかさぎフライ	小麦		わかさぎフライ				油		
	ほうれん草ともやしのあえもの				ほうれん草 にんじん	もやし	さとう	油	しょうゆ 酢 鰯だし	29.3
	さといもの南蛮煮	豚肉 ごま	豚肉 みそ		にんじん	こんにゃく ごぼう 根菜ねぎ	さといも 砂糖	油	鰯だし 酒 七味	19.9
	みかん					みかん				
3 (水)	給食はありません。防災食を食べます。									
4 (木)	牛乳*ふるさと給食の日	乳		牛乳						790
	ごはん						ごはん			
	味つけがんも	大豆 やまいも	味つけがんも							33.4
	れんこんの炒め煮	豚肉 ごま	さつま揚げ 豚肉		にんじん さやいんげん	れんこん	砂糖	ごま ごま油	しょうゆ みりん 七味	21.9
5 (金)	鶏肉と大根のみそ汁	鶏肉	鶏肉 みそ		こまつな	だいこん なめこ			鰯だし	
	牛乳	乳		牛乳						791
	天ぷらうどん	小麦					うどん			
	(さつまいもといかのかき揚げ)	いか 小麦	いか		はねぎ	たまねぎ	さつまいも 小麦粉	油	塩	25.6
8 (月)	(うどんのつゆ)	鶏肉	鶏肉		こまつな	しいたけ	砂糖		昆布だし さばだし 酒 みりん 塩 しょうゆ	33.9
	白菜のゆかりあえ	大豆	油揚げ		にんじん					
		ごま			しそ	はくさい きゅうり		ごま	塩	
	牛乳	乳		牛乳						761
9 (火)	ロールパン りんごジャム	小麦 乳					パン ジャム			
	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 にんじん	たまねぎ カリフラワー マッシュルーム	小麦粉	油 バター	塩 こしょう フイオン ローレル	30.9
	白菜のサラダ	乳			にんじん	はくさい きゅうり コーン		ドレッシング	塩	26.6
	みかん					みかん				
9 (火)	牛乳 *ふるさと給食の日	乳		牛乳						770
	ごはん						ごはん			
	鰯(あじ)のひらきバリバリ揚げ		鰯干物					油		
	大豆の磯煮	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	35.0
10 (水)	かきたま汁	大豆	油揚げ		さやいんげん					26.9
		卵 大豆	豆腐 卵		こまつな	たまねぎ ひらたけ	でん粉		鰯だし しょうゆ 酒 塩	
	牛乳	乳		牛乳						813
	鶏肉とりんごのカレー						ごはん			
11 (木)		鶏肉 りんご	鶏肉		にんじん	たまねぎ	じゃがいも	油	カレー粉 フイオン ワイン ローレル 塩	29.8
		小麦 豚肉 大豆			トマト	りんご	カレールウ		ケチャップ ソース	
						しょうが にんにく				25.4
	ごぼうサラダ	大豆 りんごごま	かつおツナ		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	
12 (金)	牛乳	乳		牛乳						761
	ごはん のりつくだ煮			のりつくだ煮			ごはん			
	豆腐とえびのかわり揚げ	大豆 鶏肉	豆腐 えび	ひじき	にんじん	たまねぎ	小麦粉	油	しょうゆ 酒 塩	29.8
	塩もみ野菜	えび 小麦	鶏肉				砂糖		塩	
12 (金)	豚肉と白菜のみそ汁	豚肉	豚肉 みそ	わかめ		キャベツ きゅうり			塩	23.6
						はくさい 根深ねぎ			鰯だし	
	牛乳*ふるさと給食の日	乳		牛乳						804
	黒糖パン スライスチーズ	小麦 乳(チーズ)乳		チーズ			黒糖パン			
12 (金)	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		鰯だし 酒 七味	34.2
		小麦 大豆	油揚げ かまぼこ		こまつな にんじん	根深ねぎ ひらたけ	さといも		塩 しょうゆ	
	落花生の甘煮	落花生					砂糖	落花生		26.8
	みかん					みかん				

*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。 記載されている栄養価は、2年生の数値です。

令和7年度 12 月給食献立予定表 富士市立吉原北中学校

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		
15 (月)	牛乳	乳		牛乳						759
	ごはん かつおふりかけ	小麦 大豆 ごま 乳					ごはん		ふりかけ	31.4
	酢豚	豚肉 鶏肉 ヤブチン	豚肉		にんじん ビーマン	たまねぎ たけのこ 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	21.7
	うずら卵入り中華スープ	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		鰯だし ガラスープ 塩 こしょう しょうゆ	
16 (火)	牛乳*ふるさと給食の日	乳		牛乳						773
	ごはん						ごはん			32.2
	鰯(ぶり)の照り焼き		鰯			しょうが	砂糖		しょうゆ 酒 みりん	22.9
	かぶ入り即席漬け	ごま			かぶ葉	かぶ根 きゅうり		ごま	塩	
17 (水)	さつま汁	鶏肉	鶏肉 みそ		にんじん	だいこん こんにゃく 葉ねぎ	じゃがいも ごぼう しょうが		鰯だし 酒	
	牛乳	乳		牛乳						803
	セルフツナサンド(パン) (ツナサラダ)	小麦 乳 大豆 りんご	かつおツナ			キャベツ きゅうり たまねぎ	パン		塩 こしょう	38.2
	金時豆のポークビーンズ	小麦 乳 鶏肉 豚肉	豚肉 ベーコン		トマト	たまねぎ にんにく	金時豆 小麦粉	油 バター	ケチャップ ブイヨン ワイン 塩 こしょう ローレル	29.9
18 (木)	りんごヨーグルト	乳 りんご		りんごヨーグルト						
	牛乳	乳		牛乳						817
	チャンポン麺	小麦					中華麺			33.3
	豚肉 鶏肉	豚肉 鶏肉	豚肉 なた		こまつな	はくさい たけのこ コーン しいたけ	でん粉	油	塩 こしょう 酒	
19 (金)	いもけんぴ	卵	うずら卵		にんじん	ねぶかねぎ しょうが にんにく		ごま油	鰯だし ガラスープ	24.6
	チーズ	乳		チーズ					塩	
	牛乳	乳		牛乳						775
	ごはん						ごはん			33.2
22 (月)	豚すきやき	大豆 豚肉	焼き豆腐 豚肉		にんじん	しらたき はくさい しゅんぎく 根深ねぎ えのきたけ	砂糖	油	しょうゆ 酒 塩	25.1
	チキンと大根のサラダ	鶏肉 小麦 大豆 りんご ごま	鶏肉		パセリ	だいこん			塩 しょうゆ こしょう	
	りんご	りんご				りんご				
	牛乳	乳		牛乳						761
23 (火)	食パン メイプルジャム	(パン)小麦 乳					パン ジャム			31.8
	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	
	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	28.9
	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		鰯だし ブイヨン 酒 塩 こしょう しょうゆ	
24 (水)	ガトーショコラ	大豆					ガトーショコラ			
	牛乳	乳		牛乳						774
	根菜豚丼	豚肉	豚肉		にんじん	たまねぎ しらたき さやいんげん ほうろくにんじん	ごはん		酒 しょうゆ みりん	31.0
	もやしのごまサラダ	ごま				もやし	砂糖	ごま ごま油	しょうゆ 酢	18.9
24 (水)	ココアプリン	乳		牛乳 脱脂粉乳			プリン	生クリーム ココア		
	牛乳 コーヒー牛乳のもと	乳		牛乳			ごはん			777
	ハヤシライス						ごはん		ブイヨン ケチャップ ソース ワイン	28.7
	牛乳 牛肉 大豆 鶏肉	豚肉 牛肉	チーズ 脱脂粉乳		トマト	たまねぎ マッシュルーム にんじん	ハヤシルウ	油	塩 こしょう ローレル	21.7
24 (水)	コールスローサラダ	豚肉 小麦 りんご			にんじん	キャベツ きゅうり		ドレッシング	塩	

*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。

記載されている栄養価は、2年生の数値です。

○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

*次の()内由来のアレルギーについては、アレルギー症状をおこしにくいため、アレルギーを表示しません。
小麦(しょうゆ、酢、みそ) 大豆(大豆油、しょうゆ、みそ) ごま(ごま油) 魚類(鰯だし、鰯だし、鰯だしなど)

年末年始の 行事と行事食

外国の行事が楽しいイベントとして定着する中、日本で古くから受け継がれてきた伝統行事や行事食に触れる機会が少なくなっています。年末年始は、行事食や郷土料理を味わい、“ふるさとの味”や“わが家の味”を伝える機会にしてみたいはいかがでしょうか。

冬至 今年、12月22日

1年で最も昼が短く、夜が長くなる日。
ゆず湯に入って身を清め、かぼちゃや小豆を食べ
て邪気をはらい、無病息災を祈る風習があります。



大晦日 1年の締めくくりとなる日

今年の苦労を断ち切り、新年への願いを込めて、年越しそばや
「年取り魚」を食べる風習があります。年取り魚は地域によって異
なりませんが、ブリやサケが用いられます。



正月 1年の始まりとなる日

「歳神様」をお迎えするため、門松、
しめ飾り、鏡もちなどを飾り、おせち
料理やお雑煮を食べて、新年のお祝いします。

