令和６年度　　１　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） 脂質（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		
7 (火)	牛乳	乳		牛乳						748
	ごはん						ごはん			
	高野豆腐の卵とじ	大豆　鶏肉　卵	鶏肉　卵 高野豆腐		にんじん 葉ねぎ	たまねぎ　しいたけ	砂糖		鰹削り節　しょうゆ 酒　塩	33.6
	だいこんとこまつなのみそ汁	大豆	みそ　油揚げ		こまつな	だいこん　ひらたけ	じゃがいも		鰹削り節	21.2
	ぽんかん					ぽんかん				
8 (水)	牛乳	乳		牛乳						790
	りんごチップ入りパン	小麦　乳　りんご					りんごチップパン			
	デミグラスシチュー	豚肉　小麦　牛肉 乳　大豆　鶏肉	豚肉	脱脂粉乳	トマト にんじん	たまねぎ　マッシュルーム グリンピース　セロリー　にんにく	じゃがいも　デミグラスソース ハヤシルウ	油	塩　こしょう　ワイン ブイヨン　ケチャップ	34.4
	ひじきのマリネ	豚肉	ハム	ひじき	にんじん	キャベツ　きゅうり　コーン	砂糖	油	酢　しょうゆ　みりん 塩　洋辛子　こしょう	27.3
9 (木)	給食はありません。お弁当を持ってきてください。									
10 (金)	牛乳	乳		牛乳						809
	ごはん　かつおふりかけ			ふりかけ			ごはん			
	黒はんぺんのいそべ揚げ	小麦　さば　大豆	黒はんぺん	あおのり			小麦粉	油		27.0
	はくさいの塩昆布あえ	ごま　大豆　小麦		塩昆布		はくさい　きゅうり		ごま	塩　しょうゆ	
	雑煮	鶏肉	鶏肉		にんじん だいこんの葉	だいこん　しいたけ	もち さといも		鰹削り節　しょうゆ 酒　みりん　塩	23.3
14 (火)	牛乳	乳		牛乳						773
	鶏そぼろ丼 （そぼろ）						ごはん			
		鶏肉	鶏肉			グリンピース　しょうが	砂糖		酒　しょうゆ	35.2
	豚汁	豚肉　大豆	豆腐 豚肉　みそ		にんじん こまつな	だいこん　こんにゃく ごぼう	じゃがいも		鰹削り節　酒	
	手作り黒豆	大豆	黒豆				砂糖		塩	21.7
15 (水)	牛乳	乳		牛乳						782
	みそラーメン	小麦					中華麺			
		ごま 豚肉　鶏肉	みそ 豚肉		にんじん 葉ねぎ	キャベツ　もやし　コーン しょうが　にんにく		ごま油 ごま	ガラスープ　鰹削り節 酒　しょうゆ　塩　こしょう	34.4
	手づくり中華ちまき	豚肉　鶏肉 小麦　ゼラチン　大豆	焼豚		にんじん	たけのこ　えだ豆 しいたけ	もち米 砂糖	油 ごま油	チンタン　しょうゆ　酒 オイスターソース　塩	17.2
16 (木)	給食はありません。お弁当を持ってきてください。									
17 (金)	牛乳	乳		牛乳						822
	減量ロールパン　みかんジャム	（パン）小麦　乳					パン　ジャム			
	揚げやきそば　（麺）	卵　小麦					中華麺	油		32.5
	（具）	卵　いか　ゼラチン 豚肉　鶏肉	うずら卵　豚肉 いか　なると		にんじん チンゲンサイ	はくさい　もやし たけのこ　にんにく	でん粉	油	しょうゆ　チンタン　酒 塩　こしょう	28.1
	フルーツのヨーグルトあえ	乳　もも　バナナ		ヨーグルト		パイン　もも　バナナ	砂糖			
＊学校給食摂取基準（２年生）＊			ｴﾈﾙｷﾞｰ　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『アレルゲン』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　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。

七草がゆを食べて１年を元気に過ごそう

１月７日は「人日（じんじつ）の節句」といい、桃の節句や端午の節句と並ぶ五節句のひとつです。この日に、春の七草「せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな、すずしろ」が入った七草がゆを食べると、邪気を払い万病を除くと言い伝えられています。また、正月で疲れた胃を休め、不足しがちな栄養を補うともいわれ、昔から食べられています。

令和６年度　　１ 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 たんぱく質	無機質	主に体の調子を整える カロテン	ビタミンC・食物繊維	主にエネルギーになる 炭水化物	脂質	その他の食品	エネルギー（kcal） たんぱく質（g） 脂質（g）
20	牛乳	乳		牛乳						743
	ごはん						ごはん			
	キムチチゲ	豚肉　ごま 大豆　りんご	豚肉 焼き豆腐　みそ		にんじん にら	はくさい　もやし　しらたき　キムチ 長ねぎ　えのきたけ　りんご　しょうが　にんにく	砂糖	ごま　油 ごま油	しょうゆ　酒 豆板醤	31.9
(月)	春雨の中華サラダ	豚肉	ハム		にんじん	きゅうり	春雨　砂糖	えごま油 ごま油	じょうゆ　酢　塩　洋辛子 こしょう	20.9
	いよかん					いよかん				
21	牛乳	乳		牛乳						804
	ごはん						ごはん			
	納豆	大豆 りんご　小麦	納豆							36.4
(火)	肉じゃが	豚肉	豚肉		にんじん	たまねぎ　しらたき グリンピース　しょうが	じゃがいも 砂糖　でん粉	油	しょうゆ　酒 みりん	20.1
	キャベツとかまぼこの甘酢あえ	ごま	かまぼこ	わかめ		キャベツ　きゅうり	砂糖		酢　塩　七味	
22	牛乳	乳		牛乳						732
	食パン　富士市産ブルーベリージャム	（パン）小麦　乳					パン　ジャム			
	煮込みカレー南蛮	鶏肉　小麦	鶏肉		ほうれんそう　にんじん	たまねぎ　ぶなしめじ 根深ねぎ　しいたけ	うどん　でん粉　砂糖		鰹削り節　しょうゆ みりん　カレー粉　塩	32.1
(水)	きびなごフライ	小麦　大豆		きびなごフライ				油		
	塩もみキャベツ					キャベツ			塩	23.1
23	牛乳	乳		牛乳						797
	ごはん						ごはん			
	鶏肉のごまザンギ	鶏肉　ごま	鶏肉			しょうが　にんにく	でん粉	油　ごま	しょうゆ　酒　塩	31.4
	チンゲンサイのあえもの				チンゲンサイ　にんじん	もやし	砂糖	ごま油	じょうゆ　酢　塩　洋辛子 こしょう	
(木)	豆乳入りみそ汁	大豆　豚肉	豚肉　豆乳 みそ		にんじん 葉ねぎ	たまねぎ ぶなしめじ	じゃがいも		鰹削り節	28.3
24	牛乳　＊ふるさと給食の日＊	乳		牛乳						785
	ごはん　ふりかけ						ごはん		ふりかけ	
	静岡おでん	卵　やまいも さば　大豆	うずら卵　がんもどき ちくわ　黒はんぺん　さつま揚げ	こんぶ		だいこん　こんにゃく	じゃがいも 砂糖		鰹削り節　酒 みりん　しょうゆ	31.1
(金)	ピーナッツなます	落花生			にんじん	だいこん	砂糖	ピーナッツ　ピーナッツバター	酢　塩	22.7
27	牛乳　【昭和３０年代の給食】	乳		牛乳						752
	コーヒー牛乳のもと						コーヒ牛乳のもと			
	ロールパン　いちごジャム	（パン）小麦　乳					パン　ジャム			27.4
(月)	すいとん	小麦　鶏肉	鶏肉　みそ		にぼつな　にんじん　葉ねぎ	だいこん	じゃがいも　小麦粉		鰹削り節	
	パイン入り野菜サラダ					キャベツ　パイン きゅうり　たまねぎ	砂糖	油	酢　塩　洋辛子	20.9
28	牛乳	乳		牛乳						777
	ソフトめん	小麦					ソフトめん			
	和風きのこソース	豚肉　鶏肉　ゼラチン	鶏肉 ベーコン		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ　えのきたけ ぶなしめじ　ひらたけ		油	鰹削り節　チンタン　塩 しょうゆ　こしょう　酒	34.2
(火)	さつまいもとりんごの蒸しパン	小麦　大豆 りんご　乳		牛乳		りんご	ホットケーキミックス さつまいも　砂糖	バター		24.5
	キャンディーチーズ	乳		チーズ						
29	牛乳　＊ふるさと給食の日＊	乳		牛乳						706
	ごはん　のり佃煮	大豆		のり佃煮			ごはん			
	手づくりさつま揚げ	大豆　小麦	あじ　豆腐 みそ	ひじき	にんじん にら	ごぼう　しょうが	小麦粉　でん粉 砂糖	油	酒　塩	27.1
(水)	キャベツのゆかり和え	ごま			しそ	キャベツ		ごま	塩	21.7
	はくさいのみそ汁	大豆	みそ　油揚げ	わかめ		はくさい			鰹削り節	
30	牛乳	乳		牛乳						768
	カレーライス						ごはん			
		豚肉　鶏肉 小麦　大豆　りんご	ぶたにく		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 カレールウ	あぶら	塩　チャツネ　ソース こしょう　ブイヨン　ケチャップ	26.7
(木)	キャベツのサラダ					キャベツ　きゅうり　たまねぎ	さとう	あぶら	塩　酢　こしょう　洋辛子	23.0
	いちご					いちご				
31	牛乳	乳		牛乳						705
	黒糖入りパン	小麦　乳					黒糖パン			
	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　デミグラスソース	油	ケチャップ　ワイン　塩　こしょう	32.1
	ゆでブロッコリー				ブロッコリー				塩	
(金)	白菜と豆のスープ	鶏肉　大豆	鶏肉　大豆		こまつな　にんじん	はくさい　たまねぎ	ひよこ豆		ブイヨン　鰹削り節　しょうゆ ワイン　塩　こしょう	25.6
	ヨーグルト	乳		ヨーグルト						
＊学校給食摂取基準（２年生）＊			ｴﾈﾙｷﾞｰ　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『アレルゲン』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　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。