				7 10X -1		- 1			ו כ ו טואימינ	
	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	エネルギー (kcal) たんぱく質	
			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	食品	(g) 期間 (g)
	牛乳	乳		牛乳						
_	ごはん					l I	ごはん			748
7	高野豆腐の卵とじ	大豆 鶏肉 卵	鶏肉 卵	ļ !	にんじん	たまねぎ しいたけ	砂糖		鰯削り節 しょうゆ	
	同野丑國の別の	NAT ABOVE	高野豆腐	į	葉ねぎ	1	UD 47G			33.6
(火)	だいこんとこまつなのみそ汁	大豆	みそ 油揚げ	ļ		だいこん ひらたけ	じゃがいも		酒 塩 鰯削り節	1
	ぽんかん	177 <u>77</u>	ол с лазміл	ļ	C & 2/&	ぽんかん	0 62010			21.2
	牛乳	 乳		牛乳		10.70/3/70				
	<u> </u>	小麦 乳 りんご		1 T FL		ii	ω./ ='±=1/8\.			790
8			のため				りんこチックハン	Neth	<u> </u>	ł
	デミグラスシチュー	豚肉 小麦 牛肉	豚肉	脱脂粉乳	トクト	たまねぎ マッシュルーム	じゅかいも デミグラスソース	泄	塩 こしょう ワイン	34.4
(ZK)	7.1.1.7.6.7.1.7	乳 大豆 鶏肉	7, 7	ļ	10,00,0	グリンピース セロリー にんにく	ハヤシルウ	\	ブイヨン ケチャップ	
,	ひじきのマリネ	豚肉	<u> </u>	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
		<u> </u>	<u> </u>	<u> </u>		<u> </u>				
9			公会はも	11+41	十十十二	を持ってきてくだ	12+1 x			
(木)			福良はの	りません	。のガヨ	を持つてさてく	こさい。			
	井 硕	1 221		上心		ı				
	牛乳	乳		牛乳		 				809
10	ごはん かつおふりかけ			ふりかけ		i !	ごはん	i ,		
'	黒はんぺんのいそべ揚げ		4	あおのり		! 	小麦粉	油		27.0
(金)	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	127.0
(212)	雑煮	鶏肉	鶏肉	[にんじん	だいこん しいたけ	もち		鰯削り節 しょうゆ	23.3
				į	だいこんの葉		さといも		酒 みりん 塩	23.3
	牛乳	乳		牛乳						770
14	鶏そぼろ丼			i		 	ごはん			773
14	(そぼろ)	鶏 肉	鶏肉	!		グリンピース しょうが	砂糖		酒 しょうゆ	ا م ح
7.14	豚汁	豚肉 大豆	豆腐	 !	にんじん	だいこん こんにゃく	じゃがいも	\ 	鰯削り節 酒	35.2
(火)			豚肉 みそ			ごぼう				
	手作り黒豆	大豆	黒豆	i			砂糖		<u></u> 塩	21.7
	牛乳		711.32	牛乳		<u> </u>	47 476		-1111	
	みそラーメン	到 小麦		ļ			中華麺			782
15		ごま	みそ		にんじん	キャベツ もやし コーン	1 == %=	ごま油	ガラスープ 鰯削り節	1
			豚肉			i		こま ごま	酒 しょうゆ 塩 こしょう	34.4
(z K)	エベノの中井ナキキ	•	†			しょうが にんにく	++\v			1 1
	手づくり中華ちまき	豚肉 鶏肉	焼豚 	ļ	にんじん	たけのこ えだ豆	もち米	油	チンタン しょうゆ 酒	17.2
		小麦 ゼラチン 大豆		<u>i</u>		しいたけ	砂糖	ごま油	オイスターソース 塩	
16			W & 1.1.1		45 45 117					
(木)			給食はあ	りません	。お弁当	を持ってきてくだ	ごさい。			
(*1*/	1 = 1	Les		I d si	1					
	牛乳	乳	ļ	牛乳						822
17	減量ロールパン みかんジャム	(パン)小麦 乳		ļ		 	パン ジャム	 		~~~
' '	揚げやきそば (麺)	卵 小麦	<u> </u>	I I		I I	中華麺	油		32.5
(金)	(具)	卵 いか ゼラチン		1		はくさい もやし	でん粉	油	しょうゆ チンタン 酒	
(312)		豚肉 鶏肉	いか なると	İ	チンゲンサイ	たけのこ にんにく			塩 こしょう	28.1
	フルーツのヨーグルトあえ			ヨーグルト		パイン もも バナナ	砂糖			20.1
* 学 #	交給食摂取基準(2 年生)*	IÀN‡ - 80	30kcal	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

(木) ラブリック・マント 大豆 豚肉 豚肉 豆乳 にんじん におおさ じゃがいも 豚削り節 28.3 にんじん ぶなしめじ ですがいも 豚削り節 28.3 にんじん ぶなしめじ ですがいも 豚削り節 28.3 にんじん ぶのかけ ではん ぶのかけ ではん ぶのかけ にんじん ではん でがいも 豚削り節 31.1 できばん ぶのかけ できばん	٦	1116年度		月給日	え 別 ひ		衣		<u>- 1177 ⊆</u>	5原北中学	
田川田子 中国				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	なる。その他の	
中国		献立名	アレルゲン	l							(g)
19						カロテン	ヒタミンC・食物繊維	灰水化物	脂質	200	影舞 (g)
15 15 15 15 15 15 15 15		牛乳	乳		牛乳				i !		1713
19 19 19 19 19 19 19 19	20	ごはん						ごはん] /43
日本語の中華サック	20	キムチチゲ	豚肉 ごま	豚肉		にんじん		砂糖	ごま 油	しょうゆ 酒	ا مر د
1	/_\		大豆 りんご	焼き豆腐 みそ		にら	松深ねぎ えのきたけ りんご しょうが こんにく		ごま油	豆板醬	31.9
1		春雨の中華サラダ	豚肉	714		にんじん	きゅうり	春雨 砂糖	えこま油 ニま油	しょうゆ 酢 塩 洋半子	1
1		いよかん					いよかん		π	 	120.9
投しゅが 勝段 勝段 下のから 下の			剪				0.00070				
投しゅが 勝段 勝段 下のから 下の		<u> </u>	.3.2					ごはん.			1804
投しゅが 勝段 勝段 下のから 下の	21	<u> </u>	大豆 りんご 小事	並付				C1670			•
マー・マー・マー・マー・マー・マー・マー・マー・マー・マー・マー・マー・マー・マ		はない はれ	死内	1600 1600 1600 1600 1600 1600 1600 1600		1- 1 1 L	たまかぎ したたき	1" x かいナ	i ch	T L S 体 海	36.4
中央の大きの対しの対した。	(火)	図しゃか	勝凶	勝凶					泄		
中央		* **** * * * * * * * * * * * * * * * *		かナプー	10 to to		プリフヒース しょうか	砂棉 ぐん初		かりん たた たん	20.1
20				かまはこ			キャヘツ ざゅつり	砂糖		昨 塩 七味	
20		午乳			午乳				! }		732
大き 大き 大き 大き 大き 大き 大き 大き	22		(パン)小麦 乳					パン ジャム	i] ' '
古いた 古いた 古いた 古いた 古いた 古いた 古いた 古いた 古いた 日本 日本 日本 日本 日本 日本 日本 日		煮込みカレー南蛮	鶏肉 小麦	鶏肉		ほうれんそう にんじん	たまねき ぶなしめじ 根深ねぎ しいたけ	うどん でん粉 砂糖	į	脳削り節 しょうゆ みりん カレー粉 塩	201
年乳	(ak)	きびなごフライ	小麦 大豆		きびなごフライ				油		32.1
年乳		塩もみキャベツ					キャベツ		· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	塩	1
23 元はん 1.25 1						l			}	<u> </u>	123.1
23 元はん 1.25 1		牛 乳	의.		牛 到.				<u> </u>		
# 1			2-0		1 70			ごけん	!		†797
# 1	23	値内のごませいざ	強体 一士	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·			L ころが <i>にんにし</i>	マイ 火	∴h ——"±	1 にあか 洒 垢	-
# 1		病内のこよりノイ インゲンサフのもうもの	馬内 しょ	表际[2]			- CA JA	て小地	油 しょ	しょうゆ 酢 塩 洋半子	31.4
# 1	(木)	ナングンリイのあんもの		07.5 =5					こま泄	[] 4]	
中乳	V-1-7	豆乳人りみ そ汁	大豆 豚肉					じゃかいも		黝削り節	283
24						葉ねき	ぶなしめじ		İ		
24 節問おでん 節 やまいも つすら8 がんら2 でいてん こんにく じゃがいも 節則の節 酒 みりん しょうゆ 22.7 では、大豆 での 850ペ 978日 でんじん だいこん 位 地 で がいも 節則の節 酒 みりん しょうゆ 22.7 でも、		牛乳 *ふるさと給食の日*	乳		牛乳		 		! ! 6		785
(金)	24	ごはん ふりかけ						ごはん] ' 00
金 セーナッツなます 名化生		静岡おでん	卵 やまいも	うずら卵 がんもどき	こんぶ		だいこん こんにゃく				211
1	(🛆)		さば 大豆	ちくわ 黒はんべん さつま掲げ				砂糖		みりん しょうゆ	31.1
1	(亚)	ピーナッツなます	落花生			にんじん	だいこん	砂糖	ヒーナッツ ヒーナッツバーター	酢 塩	1
(月) 10 17 17 18 18 18 18 18 18									4 ! !		122.7
(月) 10 17 17 18 18 18 18 18 18		生型 【昭和30年代の給食】	到.		牛到.						
(月) 10 17 17 18 18 18 18 18 18		コーヒー生到のもと					 	コーヒ生乳のもと			1/52
(月) 10 17 17 18 18 18 18 18 18	27	ロールパン いちごジャム	(パンソ 小幸 剪					1871 5777	ļ		-
1		オハとん	小美 強傲	996 12		righteen to be to a find the second	<i>だいこと</i>			602 凶 I / ○ 各名	27.4
中乳	(月)	パノンス の服芸サニガ		大河へ」 ひか こ		2000 4100		L	≥rth	能 特 洋ケラ	-
本乳 本乳 本乳 本乳 ファントめん ファントめん ファックトめん ファックトめん ファックトめん ファックトめん ファックトめん ファックトめん ファックトめん ファックト	ハイン人り野来リンター						11少利吉	一		20.9	
28		上面:	क्ता ।		나. 교		きゅうり たまねぎ				
28				L	十学1						. 777
(火) 日本のピリース 189	28		小友					ソフトめん	 		
(火) さっまいもとりんこの蒸しハン 小皮 大豆りんこ 男 牛乳 りんご ************************************		和風きのこソース	豚肉 鶏肉 ゼラチン	羯肉					沺		342
24.5 1	(147)			ベーコン		チンゲンサイ	haaaaaaaaaaa			しょうゆ こしょう 酒	
キャンディーチーズ 乳 チーズ 24.0 24.0 706 (水) キャペンののかり和え ごま		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	ハットケーキミックス さつまいも 砂糖	バター		215
29 こはん のり佃煮 大豆 のり佃煮 こはん フロック		<u>キャンディーチーズ</u>			ナース						
29 ごはん のり佃煮 大豆 のり佃煮 ごはん でしたが でしまっかっき物でん物 油 酒 塩 27.1 本ャベツのゆかり和え ごま しそ キャベツ ごま 塩 21.7 単乳 カレーライス 「こんじん にんじん にんじん によねぎ クリンピース じゃがいも あぶら 塩 チャツネ ソース でしょうが にんにく カレールウ かんこ しょうが ドキャツ きゅうり たまねぎ さどう あぶら 塩 酢 こしょう 洋辛子 23.0 本乳 単乳 単乳 単乳 サキハツ きゅうり たまねぎ さどう あがら 塩 酢 こしょう 洋辛子 23.0 本乳 単乳 単乳 単乳 単乳 本のの まねま さどう あがら 塩 酢 こしょう 洋辛子 23.0 本乳 単乳 単乳 サネハツバーグ・アラジウスソース 塩 カンバーグ・アラジウスソース 塩 カンバーグ・アラジウス カンバーグ でフロッコリー 塩 カーグルト カンバーグ カングーグ		牛乳 *ふるさと給食の日*	乳								706
(水) まつくりさつま揚げ 大豆 小麦 あじ 豆腐 ひじき にんじん にんじん にほう しょうが 小麦粉 でん粉 油 油 塩 27.1 キャベツのゆかり利え ごま して キャベツ ごま 塩 21.7 本乳			大豆		のり佃煮			ごはん	T 		1,00
(水) 中央ペツのゆかり和え ごま しそ キャペツ ごま 塩 21.7 (よさいのみぞ汁 大豆 みそ 油揚げ わかめ はくさい 野削り節 21.7 (本) 中乳 1 はくさい 野削り節 21.7 (本) 下乳 1 にんじん におき グリンピース じゃかいも あぶら 塩 チャツネ ソース でしょう かんこ しょう カレールウ いた しょう カレールウ いた しょう アイヨン フチャッフ いた しょう アイヨン フチャッフ いた しょう アイヨン フチャッフ いた しょう アイヨン フチャッフ いた しょう アイヨン フィョン フチャッス リース いた フェッシュルーム 砂磨 アジラルス 油 フチャッス つくい 黒 こしょう カス・ロース いた フェッシュルーム 砂磨 アジラルス 油 フチャッス つくい 黒 こしょう カス・ロース いた フェッシュルーム 砂磨 アジラルス 油 フチャッフ つくい 黒 こしょう ウィン 黒 こしょう コーグルト コーグルト コーグルト こまつは にしょ コーグルト 25.6	29	手づくりさつま揚げ	大豆 小麦	あじ 豆腐	ひじき	にんじん	ごぼう しょうが		油	酒塩	074
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 油場げ わかめ はくさい 鰯削り節 1.7 1	/=Le\					にら		砂糖	į		Z1.7
はくさいのみそ注 大豆 みそ 油揚げ わかめ はくさい 鰯削り節 21.7 1.7	(水)	キャベツのゆかり和え	ごま		 		キャベツ		ごま	塩	1
4乳 乳 牛乳 一 「ごはん 768 (木) 豚肉 鶏肉 ぶたにく 小麦 大豆 りんこ いたにく 小麦 大豆 りんこ いたにく りんこ しょうが にんにく カレールウ い麦 大豆 りんこ いろご いろご いろご いろご いろご あぶら 塩 酢 こしょう アイヨン クチャック とうり たまねぎ さとう あぶら 塩 酢 こしょう ドキチ 23.0 いろご いろご いろご いろご マラン クイン まこしょう アイヨン グキック 23.0 いろご いろご いろご いろご なんしん がで プロッコリー 塩 アキックコリー 塩 クテックコリー 塩 クテックコリー 塩 クテックコリー カロッコリー カロッコリー カロッコリー カロッコリー カロッコリー カロッコリー カロッコリー カア・ファック・ファック・ファック・ファック・ファック・ファック・ファック・ファック				みそ 油揚げ	わかめ					鰯削り筋	121.7
30				///			, · · · · · · · · · · · · · · · · ·		<u>. </u>		<u> </u>
下の		カレーライマ			1 3 0			<i>ごはん</i>	}		768
(木) 小麦 大豆 りんご りんご しょうが にんにく カレールウ こしょう フィヨン クチャッフ トラヤッフ フィョン クチャッフ フィョン クチャッフ フィョン クチャッフ フィョン クチャッフ フィョン クティョン クティー クティー クティー クティー クティー クティー クティー クティー	30	75 717	版	ぶたにく		[6.1°.6.	たまねぎ グリンピーフ		あぶら	塩 チャツネ ハーフ	1
(木) ボライン のできるが にんに カン・ルブ になる カスラ かみゅう はま かんじょう だれに カン・ルブ になる カスラ かみゅう はま かんじょう 洋辛子 いろこ いろこ いろこ いろこ いろこ いろこ は 正 正 こしょう 洋辛子 23.0 中乳 果糖入のパン 小麦 乳 果糖入のパン 小麦 乳 果糖バン アンバーグデミグラスソース 10g 大東側 豚科 中乳 アンバーグデミグラスソース 10g 大東側 豚科 中乳 アンリー				131/11/12		100/0			I		26.7
イヤハラのサラダ 1975 1	(木)	ナトベルのサニガ	איני אל אל איני		 			L	•		-
10分に 10分に								19CJ	らにいの	塩 昨 にしょつ 洋辛子	23.0
黒糖入りパン 小麦 乳					上面		いりし		<u> </u>		L
(金) 「元素 (日)					午乳				i }		705
(金) バンパーグデミグラスソース 域域 対象 (31	黒糖入りパン	小麦 乳				! !	黒糖パン	i L] , ၂၂
(金) 「中で 19 19 19 19 19 19 19 19 19 19 19 19 19		ハンバーグデミグラスソース!		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	321
コーグルト 乳	(全)	ゆでブロッコリー				ブロッコリー			 	塩	ا کک
コーグルト 乳	(317)	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	i	フィヨン 脳削り節 しょうゆ ワイン 塩 こしょう	25.6
* 学 校 給 食 摂 取 基 準 (2 年 生) * 「スルド - 830kcal		ヨーグルト			ヨーグルト				T ! !		
	* 学 杉	交給食摂取基準(2 年生)*	I和* - 83	30kcal	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。
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 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。