

# 《中学校》

令和6年度



## 11月分こんだて予定表

※学校給食センターのホームページに、毎日の給食写真と給食メニューレシピーを掲載しています。  
\*食品名は、献立ごとに記載しています。  
加工品は一番多いところに含まれています。



富士見市マスコットキャラクター (ふわっぴー)

学校給食摂取基準	
	中学生
熱量 (kcal)	830
たんぱく質 (g)	34.2

富士見市学校給食センター

日曜日	献立	主食	つけるもの かけるもの	牛乳	おかず	箸	食品名			
							主に体を作る	主に体の調子を整える	主に力や熱のもとになる	
1金	豆じゃこごはん			○	豚汁 笹かまの磯辺揚げ 豆じゃこごはんの具	牛乳	豚肉 鰹節 豆腐 味噌 笹かまぼこのり ちりめんじゃこ 油揚げ 鰹節 大豆	人参 ごぼう 大根 長葱	ごはん じゃが芋 小麦粉 油 油 ごま油	
5火	ごはん			○	味噌汁 鱈の味噌干し きんぴらごぼう	牛乳	鰹節 油揚げ 豆腐 若布 味噌 鱈の味噌干し	大根 えのき 長葱	ごはん 油 砂糖	
6水	ホット中華めん	※ドレッシング		○	塩麴ラーメン 富士見ぎょうざ (3こ) 海藻サラダ	牛乳	豚肉 鶏ガラ 富士見ぎょうざ 海藻ミックス	生姜 にんにく 人参 玉葱 キャベツ 長葱 小松菜	中華めん 油 塩麴 砂糖 ごま油 中華ドレッシング	
7木	ごはん	※ドレッシング		○	ハヤシシチュー (乳) アンサンブルエッグ (かぼちゃ) (卵) グリーンサラダ	牛乳	豚肉 ガラスープ スキムミルク かぼちゃアンサンブルエッグ	生姜 にんにく 人参 玉葱 トマト	ごはん 油 じゃが芋 小麦粉 バター ハヤシルー	
8金	ねじりパン			○	肉だんごスープ コーンフライ 野菜ソテー	コーンミルク	鶏肉 鶏ガラ 肉だんご ベーコン	人参 玉葱 長葱 小松菜 生姜	パン コーンフライ 油	
11月	ごはん			○	沢煮椀 鯨のさんが焼き つば漬け	牛乳	豚肉 鰹節 昆布 かまぼこ 鯨のさんが焼き 鰹節	人参 ごぼう 椎茸 竹の子 しめじ 糸みつば	ごはん 砂糖 澱粉	
12火	ごはん	※ソース		○	里芋の味噌汁 豆乳コロッケ 小松菜と油揚げの炒め煮	牛乳	鶏肉 鰹節 豆腐 味噌 油揚げ	人参 大根 長葱	ごはん 里芋 豆乳コロッケ 油 ごま油 砂糖	
13水	焼きそば (補) スティッパジ	※ドレッシング		○	焼きソーセージ コーンと枝豆のサラダ	牛乳	豚肉 のり ソーセージ	人参 玉葱 キャベツ もやし	ごはん イタリアンドレッシング	
15金	ごはん			○	つっこみ汁 赤魚の深谷ねぎ香味焼き わかめ炒め	牛乳	鰹節 富士見かぶボール 油揚げ 赤魚の深谷ねぎ香味漬け	人参 大根 白菜 小松菜	ごはん ごま油 砂糖	
18月	ごはん			○	ポテトボールスープ 鰹の竜田揚げ ごぼうの味噌炒め	牛乳	豚肉 鰹節 昆布 鰹竜田揚げ	人参 玉葱 小松菜	ごはん ポテトボール 油 砂糖 ごま	
19火	しゃくしなごはん			○	鰹物汁 さつま揚げの生姜醤油かけ しゃくしなごはんの具	牛乳	豚肉 鰹節 豆腐 味噌 さつま揚げ 鰹節	人参 大根 こんにゃく	ごはん ごま油 油 砂糖 澱粉 油 ごま油	
20水	地粉うどん	※ドレッシング		○	肉うどん かき揚げ こんにゃくサラダ	牛乳	鶏肉 ちりめんじゃこ 昆布 鰹節 豚肉 油揚げ	人参 玉葱 椎茸 長葱 小松菜	うどん 澱粉 かき揚げ 油 塩ドレッシング	
21木	ごはん	※ドレッシング		○	若獅子カレー (乳) 厚焼き玉子 (ふわっぴー) (卵) かぶのサラダ 富士見梨ゼリー	牛乳	豚肉 鶏ガラ 厚焼き玉子	生姜 にんにく 玉葱 りんご	ごはん 油 カレールー 和風ドレッシング 富士見梨ゼリー	
22金	フラワーロール	※ドレッシング		○	ベーコンと小松菜のスープ 豚肉のBBQソース炒め コーンスローサラダ	牛乳	ベーコン 鶏ガラ 豚肉	生姜 にんにく 人参 玉葱 とうもろこし 小松菜	ロール 油 砂糖 澱粉 コーンスロードレッシング	
25月	ごはん	※ソース		○	切干大根の味噌汁 チキンカツ 五分漬け	牛乳	ベーコン 鰹節 豆腐 味噌 チキンカツ	人参 玉葱 切干大根 長葱 生姜 絹さや	ごはん 油	
26火	ごはん	※ドレッシング		○	えびボールスープ ルーロー飯 (卵) もやしのサラダ	牛乳	鶏肉 鶏ガラ えびボール 豚肉 うずらの卵	人参 玉葱 生姜 絹さや 生姜 にんにく 玉葱 竹の子	ごはん 春雨 ごま油 砂糖 澱粉 ごまドレッシング	
27水	ホット中華めん	※ドレッシング (卵)		○	ピリ辛ねぎラーメン ポークしゅうまい (3こ) ビーンズサラダ	牛乳	豚肉 鶏ガラ なた ポークしゅうまい 大豆	人参 玉葱 人参 キャベツ もやし 長葱	中華めん ごま油 ラー油 ソイドレッシング	
28木	黒パン	※ドレッシング		○	白菜のクリーム煮 (乳) フランクのソースかけ きゅうりとコーンのサラダ	牛乳	鶏肉 ガラスープ 調理用牛乳 チーズ フランクフルト	人参 玉葱 白菜	黒パン 小麦粉 油 バター 生クリーム 砂糖 コーンクリーミードレッシング	
29金	ツナごはん			○	のっぺい汁 いかの黄金焼き ツナごはんの具	牛乳	鰹節 昆布 鶏肉 油揚げ いか ツナ	人参 大根 椎茸 こんにゃく 長葱	ごはん 里芋 砂糖 油 砂糖 ごま	
計19回	●(こ)は個数に分けるものです。 ●(補)は補食の意味です。 ※はクラス分けのものです。 ●入荷の都合で献立を変更することがあります。								平均	中学生 熱量 (kcal) 792kcal たんぱく質 (g) 32.8g

### 献立予定表のアレルギー表示

- (卵)は鶏卵・うずらの卵、(乳)は乳製品を使用しています。 ●そばの使用はありません。
- パンは、同一設備において、卵・乳製品・大豆等のアレルギー物質を含む製品を製造しています。

●献立内容や給食全般についてのお問い合わせは、学校給食センターまでご連絡ください。 Tel (049) 252-2881  
●太字の食品名は富士見市で採れたものです。  
※給食で使用している食品(含む加工品)は、原則として国内産の材料を優先して使用しています。尚、食材の産地及び放射能検査については、裏面の一覧表をご覧ください。

## 給食だより

11月は『彩の国ふるさと学校給食月間』です

埼玉県では6月と11月を「彩の国ふるさと学校給食月間」としています。地元でとれる食材や郷土料理などへの理解を通して、ふるさとへの愛着を深め、給食ができるまでにかかわるすべての人々に感謝をしながら味わうために、埼玉県内の学校では様々な取り組みが行われています。

富士見市では、普段から地元でとれた食材を給食で使用していますが、今月は各地の郷土料理や富士見市産のものがたくさん登場します。みなさんと同じ場所で育った食材に感謝をして、おいしくいただきます。

**富士見市産食材献立**  
ごはん(米)、味噌汁・ごぼうの味噌炒め(味噌)、かぶのサラダ(かぶ)、富士見ぎょうざ(小松菜・味噌)、つっこみ汁の富士見かぶボール(かぶ)、富士見梨ゼリー(梨)



**郷土料理**  
11日(月) 沢煮椀  
15日(金) つっこみ汁  
19日(火) 鰹物汁  
29日(金) のっぺい汁

**新メニュー**  
26日(火) ルーロー飯  
27日(水) ピリ辛ねぎラーメン  
29日(金) ツナごはん

## よくかんで食べましょう

### Q、どうして食べ物をよくかんだ方がよいの？

**A、** 食べ物をよくかむと脳にある満腹中枢が刺激されて「おなかがいっぱい」と感じることで食べすぎを防ぎます。また、かむと脳への血流量が増えて脳の働きを活性化します。よくかむことで食べ物が細かくかみくだかれ、さらにだ液に含まれる消化酵素が消化・吸収を助けてくれます。かむほどにたくさん出てくるだ液は消化を助けるほか、酸性に傾いた口の中を元に戻したり、歯の再石灰化を促したりしてむし歯を防ぐのに役立ちます。よくかんで食べることはこんなに体によいことがあるのです。

