

12月分こんだて予定表



学校給食摂取基準			
	低学年	中学年	高学年
熱量(kcal)	530	650	780
たんぱく質(g)	21.9	26.8	32.2

《小学校》

令和6年度

※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ビを掲載しています。
*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。

富士見市学校給食センター

日曜日	こんだて				はし	食品名					
	主食	つけるもの かけるもの	牛乳	おかず		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			
2月	ごぼうピラフ		○	ABCスープ いかのパプリカやき ごぼうピラフの具		牛乳 ベーコン とり肉 とりガラ いか とり肉 ガラスープ	にんにく にんじん 玉ねぎ トマト パセリ にんにく 玉ねぎ にんじん ごぼう とうもろこし	ごはん マカロニ 油			
3火	ごはん	※しょう油	○	肉豆腐 いわしのかぼやき風 白さいのおひたし		牛乳 ぶた肉 かつおぶし とうふ いわしでん粉つき	玉ねぎ しいたけ しめじ こんにゃく 長ねぎ	ごはん 油 さとう 油 さとう でんぶん			
4水	ホット中かめん	※ドレッシング	○	もやしラーメン えびしゅうまい(2こ) 根さいサラダ		牛乳 とり肉 とりガラ えびしゅうまい	にんじん 玉ねぎ しいたけ 白さい もやし 長ねぎ ごぼう にんじん とうもろこし	中ホ カツ めト ん 油 でんぶん ごまドレッシング			
5木	ごはん	※ソース	○	大根と白さいのみそ汁 あじフライ 小松菜のびたし		牛乳 かつおぶし ぶた肉 とうふ わかめ みそ あじフライ 油あげ かつおぶし	大根 にんじん 白さい 長ねぎ しめじ 小松菜	ごはん 油 油 油 ココア さとう 春さめ			
6金	5・6年生 あばパン(ココア) 1・2・3・4年 コッペパン	※ドレッシング	○	富士見ボールスープ ぶた肉と大豆のトマトに グリーンサラダ		牛乳 とり肉 とりガラ 富士見ほうれん草ボール ぶた肉 大豆	にんじん 玉ねぎ しょうが きぬさや トマト キャベツ きゅうり	あば パン コッ ペ 油 さとう でんぶん フレンチドレッシング			
9月	ごはん		○	さわにわん とり肉のてりやき れんこんきんぴら		牛乳 かつおぶし こんぶ ぶた肉 かまぼこ とり肉 さつまあげ	にんじん ごぼう しいたけ 竹の子 しめじ しょうが れんこん にんじん	ごはん さとう 油 さとう			
10火	ごはん		○	マーボーあつあげ ぼうぎょうぎ 中かサラダ		牛乳 ぶた肉 とり肉 とりガラ とうふあげ みそ ぼうぎょうぎ	しょうが にんにく 長ねぎ しいたけ	ごはん 油 さとう ラー油 でんぶん 油 さとう ごま油			
11水	フラワーロール	※ドレッシング	○	白さいスープ トマトオムレツ カラフルサラダ		牛乳 とり肉 とりガラ トマトオムレツ	にんじん 玉ねぎ 竹の子 きくらげ 白さい しょうが	フ ラ ワ ー ル 油 さとう イタリアンドレッシング			
12木	ごはん		○	ちくぜんに さばの塩やき かくや		牛乳 とり肉 かつおぶし ちくわ さば	にんじん ごぼう しいたけ 竹の子 こんにゃく いんげん たくあん きゅうり	ごはん 油 さとう ごま油 ごま			
13金	ごはん	※ドレッシング	りんご ジュース	カレー 富士見メンチカツ ほうれん草サラダ		牛乳 ぶた肉 ガラスープ スキムミルク チーズ 富士見メンチカツ	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ りんご	ごはん 油 じゃがいも 小麦こ バター カレールー 油 しおドレッシング			
16月	そばろごはん		○	もずくのすまし汁 ほうれん草入りあつやき玉子 そばろごはんの具 春さめスープ		牛乳 かつおぶし こんぶ もずく えびボール ほうれん草入りあつやき玉子 ぶた肉 とり肉	にんじん 玉ねぎ しいたけ 長ねぎ しょうが えだ豆	ごはん 油 さとう			
17火	ごはん	※ドレッシング	○	ピピンパ ナムル		牛乳 とり肉 とりガラ かまぼこ ぶた肉	にんじん 玉ねぎ チンゲンサイ 長ねぎ にんにく しょうが もやし にんじん 小松菜	ごはん 春さめ ごま油 さとう でんぶん ごま ナムルドレッシング			
18水	じごなうどん		○	けんちんうどん いかのしょうがやき かぶの丸ごとサラダ		牛乳 とり肉 こんぶ かつおぶし 油あげ いか とりガラ	にんじん ごぼう 大根 こんにゃく 長ねぎ しょうが かぶ きゅうり とうもろこし にんにく かぶの葉	う じ ご な 油 里いも さとう ごま油			
19木	ごはん		○	豆乳みそ汁 ほっけのたつ田あげ 切ほし大根のスタミナ炒め		牛乳 ベーコン かつおぶし とうふ みそ 豆乳 ほっけのたつ田あげ ぶた肉	にんじん 玉ねぎ 長ねぎ きぬさや にんじん エリンギ 切ほし大根 いら	ご は ん 油 さとう ごま油 ごま でんぶん			
20金	☆クリスマスこんだて☆ デニッシュパン	※マヨネーズ	○	冬野さいのポトフ もみの木ハンバーグ ケチャップソースかけ かぼちゃのサラダ ケーキ		牛乳 ベーコン とり肉 とりガラ ハンバーグ	玉ねぎ にんじん かぶ 白さい しめじ 玉ねぎ かぼちゃ きゅうり えだ豆	パ デ ニ ッ シ ユ 油 さとう マヨネーズ(たまごなし) ケーキ			
計15回	●(こ)は個数に分けるものです。 ●(ほ)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。 ●牛乳の◎印は250ccがつきます。(5年・6年・特別支援1年~4年の職員)							平均	低学年	中学年	高学年
								熱量(kcal)	574kcal	629kcal	691kcal
								たんぱく質(g)	25.7g	27.7g	29.8g

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

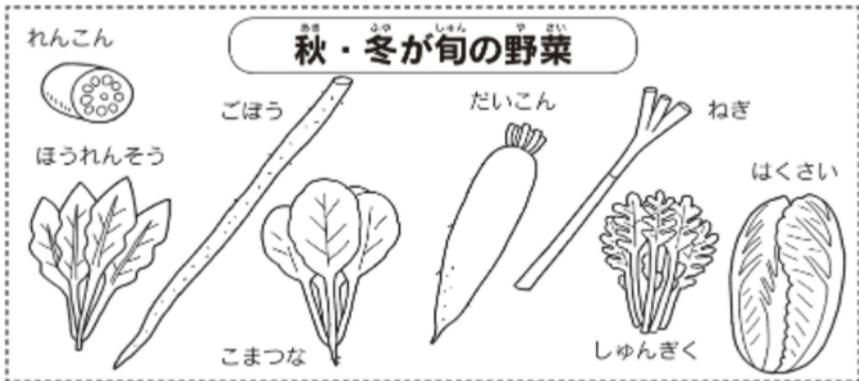
テーマ「かぜにまけない体をつくろう」

だんだんと風も冷たく、寒くなってきました。

体調管理はどうか。あたたかくして、旬の食べ物を食べて、元気にすごしましょう。

旬の食べ物について

12月20日
クリスマス献立の日のサラダに
カボチャを入れました。冬至についても考えてみましょう。



もうすぐ冬至です

冬至は1年中で昼間がもっとも短く、夜がもっとも長い日です。冬至に向かって日が短くなり、冬至をすぎると日は長くなっていくので、「太陽がよみがえる日」とも考えられています。
冬至には、かぼちゃや小豆がゆなどを食べたり、ゆず湯に入ったりする習わしがあります。

旬にとれるものは、栄養価が高いです。
冬にとれる野菜にも、ビタミンがたくさん入っていて、体の調子を整えてくれます。
給食には、ほうれん草サラダ、れんこんきんぴら、小松菜のびたし、汁物(白菜や大根)などたくさん旬の野菜が入っています。
味わって食べてみましょう!

魚も食べよう!

給食では、魚料理を定期的に出しています。
料理方法は、焼き魚や揚げ物など、魚の種類も様々です。そんな魚には体をつくるのに欠かせないたんぱく質や骨を強くする働きがあるカルシウムなど成長期に必要な栄養がたくさん入っています。
魚には骨があります。食べるときは、骨に気をつけて、よく噛んで食べるようにしましょう。

