

# 12月分献立予定表



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

## 《中学校》

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ピを掲載しています。  
\*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	献立				箸	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 富士見メンチカツ ごぼうのピラフの具		牛乳 ベーコン 鶏肉 鶏ガラ 富士見メンチカツ 鶏肉 ガラスープ	にんにく 人参 玉葱 トマト パセリ 玉葱 人参 ごぼう とうもろこし	ごはん 油 砂糖	
3火	ごはん	※醤油	○	肉豆腐 ほうれん草入り厚焼き玉子(卵) 白菜のおひたし		牛乳 豚肉 鰹節 豆腐 ほうれん草入り厚焼き玉子	玉葱 椎茸 しめじ こんにゃく 長葱 人参 白菜 きゅうり	ごはん 油 砂糖	
4水	ホット中華めん	※ドレッシング	○	もやしラーメン 棒ぎょうざ 根菜サラダ		牛乳 鶏肉 鶏ガラ 棒ぎょうざ	人参 玉葱 椎茸 白菜 もやし 長葱 ごぼう 人参 とうもろこし	中華めん 油 ごまドレッシング	
5木	ごはん		○	大根と白菜の味噌汁 鶏肉の照り焼き 小松菜の煮びたし		牛乳 鰹節 豚肉 豆腐 若布 味噌 鶏肉 油揚げ 鰹節	大根 人参 白菜 長葱 生姜 しめじ 小松菜	ごはん 砂糖 油	
6金	コッペパン	※ドレッシング	○	富士見ポールスープ 豚肉と大豆のトマト煮 グリーンサラダ		牛乳 鶏肉 鶏ガラ 富士見ほうれん草ボール 豚肉 大豆	人参 玉葱 生姜 絹さや トマト キャベツ きゅうり	コッペパン 春雨 油 砂糖 澱粉 フレンチドレッシング	
9月	ごはん		○	沢煮鮎 ほっけの竜田揚げ れんこんきんぴら		牛乳 鰹節 昆布 豚肉 かまぼこ ほっけの竜田揚げ さつま揚げ	人参 ごぼう 椎茸 竹の子 しめじ 蓮根 人参	ごはん 油 砂糖	
10火	ごはん		○	マーボー厚揚げ えびしゅうまい(3こ) 中華サラダ		牛乳 豚肉 鶏肉 鶏ガラ 豆腐揚げ 味噌 えびしゅうまい	生姜 にんにく 長葱 椎茸 人参 もやし きゅうり	ごはん 油 砂糖 ラー油 澱粉 砂糖 ごま油	
11水	揚げパン(ココア)	※ドレッシング	○	白菜スープ トマトオムレツ カラフルサラダ		牛乳 鶏肉 鶏ガラ トマトオムレツ	人参 玉葱 竹の子 きくらげ 白菜 生姜 人参 とうもろこし きゅうり	揚げパン 春雨 油 イタリアンドレッシング	
12木	ごはん	※ソース	○	筑前煮 アジフライ かやく		牛乳 鶏肉 鰹節 ちくわ アジフライ	人参 ごぼう 椎茸 竹の子 こんにゃく いんげん たくあん きゅうり りんごジュース	ごはん 油 砂糖 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 いかのパプリカ焼き ほうれん草サラダ もずくのすまし汁		豚肉 ガラスープ チーズ スキムミルク いか	生姜 にんにく 人参 玉葱 りんご 人参 とうもろこし キャベツ ほうれん草	ごはん 油 じゃが芋 小麦粉 バター カレールー 塩ドレッシング	
16月	そばろごはん		○	鰯のかば焼き風 そばろごはんの具		牛乳 鰹節 昆布 えびボール もずく 鰯粉付き 豚肉 鶏肉	人参 玉葱 椎茸 長葱 生姜 枝豆	ごはん 油 砂糖 澱粉 油 砂糖	
17火	ごはん	※ドレッシング	○	春雨スープ ピピンパ ナムル		牛乳 鶏肉 鶏ガラ かまぼこ 豚肉	人参 玉葱 チンゲン菜 長葱 にんにく 生姜 もやし 人参 小松菜	春雨 ごま油 砂糖 澱粉 ごま ナムルドレッシング	
18水	地粉うどん		○	けんちんうどん かき揚げ かぶの丸ごとサラダ		牛乳 鶏肉 昆布 鰹節 油揚げ 鶏ガラ	人参 ごぼう 大根 こんにゃく 長葱 かぶ きゅうり とうもろこし にんにく かぶの葉	うどん 油 里芋 砂糖 かき揚げ 油 ごま油	
19木	ごはん		○	豆乳味噌汁 鯖の塩焼き 切干大根のスタミナ炒め		牛乳 ベーコン 鰹節 豆腐 味噌 豆乳 鯖 豚肉	人参 玉葱 長葱 絹さや 人参 エリンギ 切干大根 いら	ごはん 油 砂糖 ごま油 ごま 澱粉	
20金	☆クリスマスこんだて☆ デニッシュパン ※マヨネーズ		○	冬野菜のポトフ 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 鶏肉 鶏ガラ ハンバーグ	玉葱 人参 かぶ 白菜 しめじ 玉葱 かぼちゃ きゅうり 枝豆	デニッシュ 油 砂糖 マヨネーズ(卵なし) ケーキ	
計15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) 788kcal たんぱく質 (g) 33.8g

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

テーマ「かぜにまけない体をつくらう」

だんだんと風も冷たく、寒くなってきました。

### 旬の食べ物について

体調管理はどうですか。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。

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。



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!

### 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。



**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。

