

《小学校》

令和6年度



1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。



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

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	
9 木	おしょうがつこんだて ごはん		○	白玉ぞうに たらあまざけみそフライ なます		牛乳 とり肉 こんぶ かつおぶし なた たらあまざけみそフライ	かぶ 小松な にんじん 大根 ゆず	ごはん 里いも 白玉だんご 油 さとう	
10 金	バーガーパン		○	ミネストローネ ハンバーグてりやきソース ほうれん草のサラダ		牛乳 ベーコン とり肉 とりガラ ハンバーグ	にんにく にんじん 玉ねぎ トマト パセリ ほうれん草 キャベツ にんじん	バー ン が ー 油 さとう	
14 火	ごはん		○	さわにわん あじあまからだれかけ 白たきともやしのきんぴら		牛乳 ぶた肉 かつおぶし こんぶ みそ あじでんぶんつき	にんじん ごぼう しいたけ えのき 長ねぎ しょうが	ごはん 油 さとう でんぶん 油 さとう でんぶん ごま	
15 水	じごなうどん		○	とりななばん 五目あつやき玉子 (卵) かぶのラー油づけ		牛乳 とり肉 かつおぶし こんぶ 油あげ なた 五目あつやき玉子	にんじん 玉ねぎ 長ねぎ 小松な きゅうり かぶ	う じ ご な 油 ごま油 ラー油	
16 木	1.2年 あげパン(きなこ) ※ドレッシング 3.4.5.6年 コッペパン		○	白さいのクリームに (乳) やきフランクフルト ビーンズサラダ		牛乳 きなこ とり肉 ちようりよう牛乳 チーズ ガラスープ	にんじん 玉ねぎ 白さい 玉ねぎ えだ豆 きゅうり	パ 用 あ ね じ ら ん 油 さとう 小麦こ 油 バター 生クリーム パ コ ン ン 油 さとう でんぶん コーンクリームードレッシング	
17 金	ごはん		○	肉じゃが とうふナゲット(2こ) ほうれん草のごまあえ		牛乳 ぶたにく かつおぶし とうふナゲット	にんじん 玉ねぎ こんにゃく いんげん もやし にんじん ほうれん草	ご は ん 油 じゃがいも さとう ごま さとう	
20 月	ひじきごはん		○	えびだんご入りすまし汁 ささかまのいそべあげ ひじきごはんのぐ		牛乳 かつおぶし こんぶ とうふ もずく えびボール ささかまぼこ のり	玉ねぎ 小松な にんじん えだ豆	ご は ん 小麦こ 油 油 さとう	
21 火	ごはん		○	けんちん汁 ぶた肉のしょうがいため 白さいのおひたし		牛乳 とり肉 かつおぶし こんぶ とうふ 油あげ ぶた肉 かつおぶし	にんじん 大根 長ねぎ ごぼう しょうが 玉ねぎ 白さい にんじん きゅうり	ご は ん 油 里いも 油 さとう でんぶん	
22 水	むかしのきゅうりしよく ソフトめん		○	ミートソース オムレツ (卵) フレンチサラダ		牛乳 とり肉 ぶた肉 大豆 ガラスープ オムレツ	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ セロリー トマト パセリ キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし	ソ フ ト め ん 油 さとう	
23 木	むかしのきゅうりしよく 五色ごはん		○	えいようみそ汁 もうかさめのたつたあげ 五色ごはんのぐ		牛乳 ぶた肉 かつおぶし とうふ みそ とうにゅう もうかさめのたつたあげ とり肉 かつおぶし	にんじん 玉ねぎ 長ねぎ 小松な ごぼう にんじん えだ豆	ご は ん 油 里いも さとう 油	
24 金	ごはん		○	カレー (乳) いかのパプリカやき そくせきづけ		の む ヨ ー グ ル ト ぶた肉 ガラスープ チーズ いか	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ りんご にんにく キャベツ きゅうり	ご は ん 油 じゃがいも 小麦こ バター カレールー	
27 月	きんぴらごはん		○	切ほし大根のみそ汁 とり肉のからあげ きんぴらごはんのぐ		牛乳 ベーコン とうふ かつおぶし みそ とり肉 とり肉 かつおぶし 油あげ	にんじん 玉ねぎ 切ほし大根 長ねぎ しょうが きぬさや しょうが しょうが ごぼう にんじん こんにゃく	ご は ん でんぶん 油 油 さとう	
28 火	女子栄養大学 とのコラボ給食 ごはん		○	富士見汁 たらあまざけみそだれかけ ひじきのサラダ 富士見いちごゼリー		牛乳 かつおぶし こんぶ 油あげ たらでんぶんつき みそ ひじき	にんじん かぶ 小松な 長ねぎ にんじん キャベツ とうもろこし	ご は ん 油 さとう じゃがいも 油 さとう マヨネーズ(たまごなし) さとう ごま 富士見いちごゼリー	
29 水	3.4年 あげパン(きなこ) ※ドレッシング 1.2.5.6年 フラワーロール		○	とり肉のいなかふうにこみ テリコンカン コールスローサラダ		牛乳 きなこ とり肉 とりガラ ぶた肉 大豆	にんにく セロリ にんじん 玉ねぎ しめじ にんにく にんじん 玉ねぎ キャベツ きゅうり	パ 用 あ ね じ ら ん 油 さとう 油 じゃがいも ロ ッ パ ー ル 油 さとう でんぶん コールスロードレッシング	
30 木	ごはん		○	すいとん汁 さわらのしおこうじやき こんにゃくいため		牛乳 とり肉 かつおぶし さわらのしおこうじづけ ぶた肉	ごぼう にんじん 大根 白さい 長ねぎ しょうが にんじん こんにゃく とうもろこし 小松な	ご は ん ごま油 さとう でんぶん	
31 金	ごはん		○	マーボー豆腐 ポークしゅうまい(2こ) ナムル		牛乳 ぶた肉 とり肉 とりガラ とうふ みそ ポークしゅうまい	しょうが にんにく 竹の子 しいたけ 長ねぎ もやし にんじん 小松な	ご は ん 油 ラー油 さとう でんぶん さとう ごま油	
計16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。							平 均	低学年 中学年 高学年 熱量(kcal) 581kcal 634kcal 689kcal たんぱく質(g) 25.9g 27.9g 29.7g

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 1月は全国学校給食週間があります

みなさんが毎日食べている給食の始まりを知っていますか?給食が始まったのは明治22年。山形県の私立忠愛小学校で貧しい家庭の子も達に出された昼食が最初の給食と言われています。戦争の間は中断されていましたが、戦後、食料がなくなったときに子ども達の栄養状態が悪くなったことから、給食の必要性が叫ばれるようになり、再開されました。給食では「昔の給食」を再現してみました。

22日(水) ソフトめん
昭和38年から、給食に「ソフトめん」が登場しました。この頃飲み物も「脱脂粉乳」から「牛乳」に変わりました。

23日(木) 五色ごはん、栄養味噌汁
もっと昔に戻って大正12年頃の給食です。関東大震災の後、栄養が足りない子どもが多く、給食を出す学校が増えました。そのため、栄養がとれる「栄養味噌汁」や、具がたっぷりの「五色ごはん」のような献立で子ども達の栄養を補給しました。



学校給食が始まったころの給食
おにぎり、焼き魚、つけもの

28日(火)は給食センターと女子栄養大学のコラボメニューです
平成27年度より実施している食育連携事業として、本年は「埼玉県とれた食材を使用した献立」を考えてくれました。鱈の深谷ねぎ味噌だれかけは新メニューで、たれは富士見市でとれた大豆で作られた手づくり村さんの味噌で味付けし、埼玉県深谷市の名産「深谷ねぎ」を入れて作ります。サラダは体にいいひじきを入れ、食べやすいマヨネーズで和えます。楽しみにしててください。

1月の給食テーマは「だしの味を感じよう」です。
給食の和風の汁物のだしは「かつお節」と「昆布」です。水の中に昆布を入れて沸騰する直前に取り出してからかつお節を入れて煮だしています。おいしいだしがきいていれば、塩や醤油などをたくさん入れなくてもおいしく飲むことができます。野菜の苦みをおさえる効果もあり、給食のようにたくさんの食材を入れて煮るとさらにおいしくなります。ミネラルもとれて体にいいだし汁をじっくり味わっててください。

