

# 《中学校》

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。



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	
9 木	お正月献立 ごはん			○	白玉雑煮 鱈の塩麹焼き なます		牛乳 鶏肉 昆布 鰹節 なんと 鱈の塩麹漬	かぶ 小松菜 人参 大根 ゆず	ごはん 里芋 白玉だんご 砂糖	
10 金	バーガーパン			○	ミネストローネ 鶏肉の照り焼きソース ほうれん草のサラダ		牛乳 ベーコン 鶏肉 鶏ガラ 鶏肉	にんにく 人参 玉葱 トマト パセリ ほうれん草 キャベツ 人参	バー ン が ー パン じゃが芋 マカロニ 澱粉 油 砂糖 油 砂糖	
14 火	ごはん			○	沢煮椀 和風ハンバーグ 白滝ともやしのきんぴら		牛乳 豚肉 鰹節 昆布 味噌 ハンバーグ 鰹節	人参 ごぼう 椎茸 えのき 長葱 大根 人参 白滝 もやし	ごはん 砂糖 澱粉 油 砂糖 ごま 澱粉	
15 水	地粉うどん			○	鶏南蛮 笹かまの磯辺揚げ かぶのラー油漬		牛乳 鶏肉 鰹節 昆布 なんと 油揚げ 笹かまぼこのり	人参 玉葱 長葱 小松菜 きゅうり かぶ	う 地 ど 粉 ん 澱粉 小麦粉 油 ごま油 ラー油	
16 木	コッペパン	※ドレッシング		○	白菜のクリーム煮 (乳) 焼きフランクフルト ピーズサラダ		牛乳 鶏肉 調理用牛乳 チーズ ガラスープ フランクフルト 大豆	人参 玉葱 白菜 玉葱 枝豆 きゅうり	コ ッ ペ パ ン 小麦粉 油 バター 生クリーム 油 砂糖 澱粉 コーンクリームドレッシング	
17 金	ごはん			○	肉じゃが いかのかりん揚げ ほうれん草のごま和え		牛乳 豚肉 鰹節 いか	人参 玉葱 こんにゃく いんげん もやし 人参 ほうれん草	ごはん 砂糖 澱粉 油 ごま 砂糖	
20 月	ひじきごはん			○	えび団子入りすまし汁 鱈の味醂干し ひじきごはんの具		牛乳 鰹節 昆布 豆腐 もずく えびボール 鱈の味醂干し	人参 枝豆 人参 大根 長葱 ごぼう	ごはん 油 砂糖 油 砂糖	
21 火	ごはん			○	けんちん汁 豚肉の生姜炒め 白菜のおひたし		牛乳 鶏肉 鰹節 昆布 豆腐 油揚げ 豚肉 鰹節	人参 玉葱 長葱 ごぼう 生姜 玉葱 白菜 人参 きゅうり	ごはん 油 里芋 油 砂糖 澱粉	
22 水	昔の給食 ソフトめん			○	ミートソース オムレツ フレンチサラダ		牛乳 鶏肉 豚肉 大豆 ガラスープ オムレツ	にんにく 生姜 人参 玉葱 セロリー トマト パセリ キャベツ きゅうり 人参 とうもろこし	め ん ソ フ ト オリブ油 油 砂糖	
23 木	昔の給食 五色ごはん			○	栄養味噌汁 もうかさまの竜田揚げ 五色ごはんの具		牛乳 豚肉 鰹節 豆腐 味噌 豆乳 もうかさまの竜田揚げ 鶏肉 鰹節	人参 玉葱 長葱 小松菜 ごぼう 人参 枝豆	ごはん 油 油 里芋 砂糖	
24 金	ごはん			○	カレー (乳) 豆腐ナゲット (2こ) 即席漬		飲 む ヨ ー グ ル ト 豚肉 ガラスープ チーズ 豆腐ナゲット	にんにく 生姜 人参 玉葱 りんご キャベツ きゅうり	ごはん 油 じゃが芋 バター 小麦粉 カレールー 油	
27 月	きんぴらごはん			○	切干大根の味噌汁 いかの黄金焼き きんぴらごはんの具		牛乳 ベーコン 豆腐 鰹節 味噌 いか	人参 玉葱 切干大根 長葱 生姜 絹さや 生姜 ごぼう 人参 こんにゃく	ごはん 砂糖 油 砂糖	
28 火	女子栄養大学 とのコラボ給食 ごはん			○	富士見汁 鱈の深谷ねぎ味噌だれかけ ひじきのサラダ 富士見いちごゼリー		牛乳 鰹節 昆布 油揚げ 鱈澱粉付き 味噌 ひじき	人参 かぶ 小松菜 長葱 人参 キャベツ とうもろこし	ごはん じゃが芋 油 砂糖 マヨネーズ (卵なし) 砂糖 ごま 富士見いちごゼリー	
29 水	フラワーロール	※ドレッシング		○	鶏肉の田舎風煮込み チリコンカン コールスローサラダ		牛乳 鶏肉 鶏ガラ 豚肉 大豆	にんにく セロリー 人参 玉葱 しめじ にんにく 人参 玉葱 キャベツ きゅうり	ロ フ ラ ワ ー 油 じゃが芋 油 砂糖 澱粉 コールスロードレッシング	
30 木	ごはん			○	すいとん汁 バサ甘酒味噌フライ こんにゃく炒め		牛乳 鶏肉 鰹節 豚肉	ごぼう 人参 大根 白菜 長葱 生姜 人参 こんにゃく とうもろこし 小松菜	ごはん 油 ごま油 砂糖 澱粉	
31 金	ごはん			○	マーボー豆腐 棒ぎょうざ ナムル		牛乳 豚肉 鶏肉 鶏ガラ 豆腐 味噌 棒ぎょうざ	生姜 にんにく 竹の子 椎茸 長葱 もやし 人参 小松菜	ごはん 油 ラー油 砂糖 澱粉 油 砂糖 ごま油	
計16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) 799kcal たんぱく質 (g) 34.4g

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。  
※給食で使用する食品(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ど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。



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

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。

## 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「埼玉県で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」でとっています。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けば、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ので、塩分のとりすぎを防ぐことができます。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みてください。

