



1月分学校給食予定献立表（中学校）



年組：氏名

保護者確認サイン：

給食目標：給食について考えよう！

ふじみ野市なの花学校給食センター
ふじみ野市あおぞら学校給食センター

令和6年度

日	曜	飲み物	生ア 徒用 ○ギ ×I	献立名	献立名 食 品 名	エネルギー たんぱく質
10	金	牛乳		ごはん	ごはん	786 kcal 34.4 g
				白玉雑煮	かつおぶし、出し昆布、鶏肉、にんじん、大根、厚揚げ、なると（すけそうたら、いとよりだい、でんぶん、塩、砂糖）、白玉もち・紅・白（もち米粉、でんぶん、こんにゃく粉）、しょうゆ、自然塩、ほうれん草	
				さわらの西京焼き	さわらの西京漬け（さわら、みそ、砂糖、しょうゆ、酢、塩、酒粕、魚醤（かたくちいわし）、食物繊維（オレンジ）、ウコン、白きくらげ抽出物、酒、カラメル）	
				五目きんぴら	ごま油、豚肉、にんじん、ごぼう、さつま揚げ（たちうお、すけそうたら、でんぶん、菜種油、砂糖、みりん、塩）、こんにゃく、きび砂糖、しょうゆ、みりん、七味唐辛子（唐辛子、陳皮、ごま、青のり、麻の実、けしの実、山椒）、ごま	
14	火	牛乳		ごはん	ごはん	797 kcal 22.6 g
				星のトックスープ	米油、鶏肉、酒、にんじん、玉ねぎ、鶏ガラ、生姜、キャベツ、星型トック（米、でんぶん、塩）、自然塩、しょうゆ、白胡椒、ちんげん菜	
				里芋コロッケ	里芋コロッケ（パン粉、小麦粉、でんぶん、里芋、じゃが芋、玉ねぎ、鶏肉、小麦加工品、しょうゆ、砂糖、みそ、塩、こしょう）、米油	
				もやし中華和え	もやし、にんじん、きゅうり、しょうゆ、米酢、きび砂糖、ごま油、ラー油（ごま油、とうもろこし油、香辛料）	
15	水	牛乳		クラスソース	ソース（りんご、トマト、玉ねぎ、にんじん、にんにく、砂糖、酢、塩、しょうゆ、でんぶん（小麦））	849 kcal 28.6 g
				ココア揚げパン	コッペパン（小麦粉、マーガリン、砂糖、脱脂粉乳、塩、大豆油）、米油、純ココア、砂糖、自然塩	
				ホワイトシチュー	米油、ベーコン（豚肉、塩、砂糖）、鶏肉、白ワイン、にんじん、玉ねぎ、鶏ガラ、長ねぎ、生姜、じゃがいも、ホールコーン、バター（生乳、塩）、小麦粉、牛乳、自然塩、白胡椒、生クリーム、パセリ	
				照り焼きチキン	鶏肉、酒、生姜、しょうゆ、みりん	
16	木	牛乳		ぶどうゼリー	ぶどうゼリー（ぶどう果汁、砂糖、寒天）	801 kcal 33.8 g
				カレー味ごはん	カレー味ごはん（米、塩、カレー粉、ターメリック）	
				ABCスープ	米油、にんにく、セロリ、ショルダーベーコン（豚肉、塩、砂糖）、鶏肉、白ワイン、にんじん、玉ねぎ、鶏ガラ、ローリエ、じゃがいも、トマト、大豆、マカロニ（小麦粉）、自然塩、しょうゆ、白胡椒、パセリ	
				いかのレモンソースかけ	いか、生姜、酒、しょうゆ、きび砂糖、みりん、レモン果汁	
17	金	牛乳		キャベツとコーンのサラダ（コールスロートレッシング和え）	キャベツ、ホールコーン、にんじん、コールスロートレッシング（植物油脂、酢、砂糖、水あめ、塩、レモン果汁、パイン果汁、オニオンエキス）	754 kcal 29.9 g
				ヨーグルト	ヨーグルト（砂糖、加糖練乳、脱脂粉乳、全粉乳、クリーム、乳たんぱく質濃縮物、寒天）	
				ごはん	ごはん	
				れんこんいり豚汁	出し昆布、かつおぶし、米油、豚肉、酒、じゃがいも、れんこん、にんじん、長ねぎ、こんにゃく、豆腐、生姜、みそ	
20	月	牛乳		ほっけの甘酢ソースかけ	ほっけでんぶん付き（ほっけ、でんぶん）、米油、しょうゆ、きび砂糖、米酢	822 kcal 28.6 g
				切り干し大根のピリ辛炒め	米油、にんにく、トウバンジャン（唐辛子、塩、そら豆みそ）、豚肉、酒、にんじん、玉ねぎ、切り干し大根、きび砂糖、しょうゆ、黒胡椒、万能ねぎ、でんぶん	
				ホット中華めん	ホット中華めん（小麦粉、塩、かんすい）	
				ふじみ野みそラーメンのスープ	米油、にんにく、生姜、トウバンジャン（唐辛子、塩、そら豆みそ）、豚肉、酒、にんじん、豚こつ、玉ねぎ、ローリエ、白菜、白胡椒、しょうゆ、みそ、きび砂糖、ホールコーン、ごま油、長ねぎ、ラー油（ごま油、とうもろこし油、香辛料）、ほうれん草	
21	火	牛乳		春巻	春巻（たけのこ、キャベツ、豚肉、でんぶん、長ねぎ、オイスターソース、しょうゆ、生姜、菜種油、砂糖、塩、チキンエキス、こしょう、小麦粉）、米油	745 kcal 24.0 g
				ホットポテト	米油、ベーコン（豚肉、塩、砂糖）、玉ねぎ、青のり、自然塩、白胡椒、チルドポテト（じゃがいも、塩）	
				ごはん	ごはん	
				のっぺい汁	米油、鶏肉、にんじん、かつおぶし、出し昆布、大根、じゃがいも、こんにゃく、厚揚げ、しょうゆ、自然塩、みりん、でんぶん、長ねぎ	
22	水	牛乳		かつおカツ	かつおカツ（かつお、玉ねぎ、生姜、パン粉（小麦・大豆）、しょうゆ、砂糖、塩、かつおエキス、小麦粉、大豆油、でんぶん（大豆））、米油	761 kcal 26.4 g
				きゅうりとたくあんのカクヤ	きゅうり、たくあん（大根、砂糖、大豆アミノ酸、酢、塩、米ぬか）、ごま、ごま油、しょうゆ	
				クラスソース	ソース（りんご、トマト、玉ねぎ、にんじん、にんにく、砂糖、酢、塩、しょうゆ、でんぶん（小麦））	
				ツイストパン	ツイストパン（小麦粉、砂糖、ショートニング、脱脂粉乳、塩、大豆油）	
23	木	牛乳		ラビオリスープ	鶏ガラ、にんじん、玉ねぎ、ローリエ、豚肉、もやし、キャベツ、ラビオリ（小麦粉、塩、豚肉、パン粉、玉ねぎ、ボークエキス）、自然塩、白胡椒、しょうゆ	720 kcal 29.9 g
				肉団子のあんかけ（2）	肉団子（鶏肉、豚肉、大豆たんぱく、玉ねぎ、ラード、パン粉、砂糖、しょうゆ、塩、チキンブイヨン、大豆油、でんぶん、酢、ごま油、オイスターエキス、ボークエキス）	
				しゃきしゃきごぼうサラダ（香りごまドレッシング和え）	ごぼう、にんじん、水菜、ホールコーン、香りごまドレッシング（ごま油、砂糖、水あめ、酢、ごま、塩）	
				コーヒー牛乳	コーヒー牛乳（生乳、砂糖、コーヒー、乳製品）	
24	金	牛乳		ごはん	ごはん	801 kcal 28.2 g
				沢煮椀	かつおぶし、出し昆布、豚肉、にんじん、ごぼう、大根、たけのこ、しいたけ、豆腐、しょうゆ、自然塩、白胡椒、長ねぎ	
				和風ハンバーグ	ハンバーグ（豚肉、鶏肉、玉ねぎ、大豆たんぱく、ラード、砂糖、でんぶん、ボークエキス、発酵調味料、塩、加工油脂、チキンブイヨン）、大根、しょうゆ、きび砂糖、酒	
				野菜炒め	米油、豚肉、にんじん、キャベツ、もやし、自然塩、しょうゆ、白胡椒、オイスターソース（かき、塩、水あめ、しょうゆ、砂糖、でんぶん）	
27	月	牛乳		ごぼうと生姜の炊きこみごはん	出し昆布、鶏肉、にんじん、ごぼう、生姜、酒、しょうゆ、自然塩、米	800 kcal 26.1 g
				なめこと白菜のみそ汁	かつおぶし、出し昆布、白菜、なめこ、油揚げ、豆腐、みそ、長ねぎ	
				ふじみ野メンチカツ	ふじみ野市産小松菜入りメンチカツ（パン粉（小麦・大豆）、小麦粉、でんぶん、玉ねぎ、鶏肉、豚肉、小松菜、しょうゆ、塩、胡椒、砂糖、生姜）、米油	
				給食週間ゼリー	給食週間ゼリー（りんご、水あめ、砂糖）	
28	火	牛乳		クラスソース	ソース（りんご、トマト、玉ねぎ、にんじん、にんにく、砂糖、酢、塩、しょうゆ、でんぶん（小麦））	847 kcal 30.2 g
				地粉うどん	地粉うどん（小麦粉、塩）	
				鶏なんばんうどんの汁	かつおぶし、出し昆布、鶏肉、酒、玉ねぎ、にんじん、しいたけ、油揚げ、みりん、しょうゆ、自然塩、七味唐辛子（唐辛子、陳皮、ごま、青のり、麻の実、けしの実、山椒）、長ねぎ、小松菜	
				彩の国肉まん	彩の国肉まん（小麦粉、砂糖、ラード、こんにゃく、塩、酒かす、玉ねぎ、キャベツ、豚肉、大豆たんぱく、しょうゆ、パン粉、チキンエキス、豚たんぱく、しいたけ、生姜、ごま油、かきエキス調味料、黒胡椒、でんぶん）	
29	水	牛乳		フルーツボンチ	黄桃缶、パイン缶、ぶどうダイスゼリー（砂糖、ぶどう果汁）	847 kcal 30.2 g
				わかめごはん	わかめごはん（米、わかめ、砂糖、塩）	
				すいとん	米油、鶏肉、酒、にんじん、大根、かつおぶし、出し昆布、厚揚げ、すいとん（小麦粉、塩）、自然塩、しょうゆ、長ねぎ	
				あじフライ	あじフライ（あじ、パン粉、小麦粉、塩）、米油	
30	木	牛乳		キャベツの福神和え	キャベツ、にんじん、福神漬け（大根、なす、きゅうり、しその葉、生姜、砂糖、しょうゆ、酢、塩、発酵調味料、魚醤（かたくちいわし））	847 kcal 30.2 g
				クラスソース	ソース（りんご、トマト、玉ねぎ、にんじん、にんにく、砂糖、酢、塩、しょうゆ、でんぶん（小麦））	

学校給食費（1月分） 口座振替日は1月31日(金) です。☆給食費はすべて食材費です。ご理解ご協力をお願いします。

1月24日~30日
全国学校給食週間

1月分学校給食予定献立表（中学校）



給食目標 : 給食について考えよう！

年 組：氏名

保護者確認サイン：

ふじみ野市なの花学校給食センター

ふじみ野市あおぞら学校給食センター

令和6年度

日	曜	飲み物	生アレルギー ×	献立名	食品名	エネルギー たんぱく質
29	水	飲むヨーグルト		子供パン	子供パン（小麦粉、砂糖、ショートニング、脱脂粉乳、塩、大豆油）	832 kcal 26.5 g
				肉団子のスープ	鶏ガラ、玉ねぎ、長ねぎ、生姜、にんじん、鶏肉団子（鶏肉、玉ねぎ、でんぷん、青ねぎ、生姜、小麦不使用しょうゆ、塩、胡椒）、しいたけ、春雨（でんぷん）、しょうゆ、黒胡椒、自然塩、ごま油	
				ポテトコロッケ	ポテトコロッケ（じゃがいも、玉ねぎ、砂糖、塩、マーガリン(大豆)、胡椒、パン粉、小麦粉、でんぷん、大豆たんぱく、菜種油）、米油	
				コーンと枝豆のソテー	米油、にんじん、枝豆、ホールコーン、自然塩、白胡椒、しょうゆ	
				クラスソース	ソース（りんご、トマト、玉ねぎ、にんじん、にんにく、砂糖、酢、塩、しょうゆ、でんぷん(小麦)）	
				飲むヨーグルト	飲むヨーグルト（砂糖、脱脂粉乳、加糖練乳、全粉乳、クリーム、乳たんぱく質濃縮物）	
30	木	牛乳		麦ごはん	麦ごはん（米、米粒麦）	912 kcal 29.6 g
				ハヤシライス	米油、生姜、にんにく、豚肉、白胡椒、にんじん、玉ねぎ、じゃがいも、鶏ガラ、ローリエ、小麦粉、バター（生乳、塩）、牛乳、ハヤシフレーク（小麦粉、パーム油、砂糖、塩、トマトペースト、トマトケチャップ、カラメル）、トマトピューレ、トマトケチャップ（トマト、砂糖、塩、酢、玉ねぎ）、ウスターソース（砂糖、りんご、トマト、玉ねぎ、にんにく、酢、塩、大豆アミノ酸、カラメル）、デミグラスソース（鶏ガラ、豚骨、玉ねぎ、にんじん、セロリ、ルー(小麦粉)、ポークフィヨン(大豆)、トマト、ワイン、トマトケチャップ、チキンブイヨン、はちみつ、カラメル）、きび砂糖、自然塩	
				フランクフルト	フランクフルト（豚肉、ラード、塩、砂糖）	
				カラフル野菜炒め	米油、にんじん、ホールコーン、まぐろツナ（きはだまぐろ、塩、野菜エキス(キャベツ・にんじん・玉ねぎ)）、もやし、ほうれん草、きび砂糖、しょうゆ、オイスターソース（かき、塩、水あめ、しょうゆ、砂糖、でんぷん）、炒り卵（卵、大豆油、菜種油、砂糖、塩、でんぷん発酵調味料、でんぷん）	
31	金	牛乳		ごはん	ごはん	835 kcal 27.7 g
				五目ワントンスープ	米油、鶏肉、にんじん、鶏ガラ、生姜、長ねぎ、玉ねぎ、ローリエ、もやし、なると（すけそうたら、いとよりだい、でんぷん、塩、砂糖）、だけのこと、ワントンの皮（小麦粉、塩）、自然塩、しょうゆ、黒胡椒、小松菜、ごま油	
				揚げぎょうざ（3）	ぎょうざ（豚肉、キャベツ、小麦粉、玉ねぎ、鶏肉、パン粉、小麦たんぱく、砂糖、でんぷん、生姜、しょうゆ、塩、胡椒）、米油	
				キムタクチャーハンの具	ごま油、豚肉、にんじん、キムチ（白菜、大根、唐辛子、にんにく、にんじん、長ねぎ、生姜、塩、砂糖、昆布）、たくあん（大根、砂糖、大豆アミノ酸、酢、塩、米ぬか）、しょうゆ、テンメンジャン（みそ、砂糖、大豆油、ごま油、発酵調味料、酒、カラメル）、万能ねぎ	
				いちごクレープ	いちごクレープ（豆乳、加工油脂、砂糖、麦芽糖、いちごピューレ、大豆油、米粉、水あめ、いちご果汁、大豆粉、レモン果汁、小麦不使用しょうゆ、でんぷん、乳化剤(大豆)、カラメル）	

15 回	※ 献立は材料の関係で変更になる場合もあります。 ※ 混ぜごはんの時の米の量は減量となっています。 ※ 各献立のくわしい使用材料等（工場コンタミネーション、製造ラインコンタミネーションを含む）が知りたい方は、学校給食センターまでお問い合わせ下さい。（なの花学校給食センター ☎049-262-4357）（あおぞら学校給食センター ☎049-261-5564） ※ 印は、使い捨て手袋を使用して下さい。 ※ の絵印は、給食センターで炊いた炊き込みご飯です。 ※ 生徒氏名および保護者確認欄、アレルギー生徒用の○×欄は、食物アレルギー資料の提供を受けている生徒です。 ※ 放射性物質（放射性セシウム134・137放射性ヨウ素131）の測定結果については、市のホームページに掲載していますのでご確認ください。	平均栄養量	804 kcal 28.4 g
		栄養基準量	830 kcal 34.0 g

学校給食費（1月分） 口座振替日は**1月31日(金)**です。☆給食費はすべて食材費です。ご理解ご協力をお願いします。

1月 給食だより

1月の給食目標

給食について考えよう

新年あけましておめでとうございます。
今年度も、残すところあと3か月となりました。
引き続き、毎日の給食時間が待ち遠しくなるような、
魅力ある給食作りに努めていきたいと思ひます。
本年もよろしくお願ひ致します。



1月24日～30日は、全国学校給食週間です！

日本の学校給食は、明治22年、山形県鶴岡町（現：鶴岡市）の私立忠愛小学校で提供されたのが始まりとされています。その後、各地に広まったものの、戦争による食料不足で中断されてしまいました。

戦後、子どもたちの栄養不足を改善するため、昭和21年にアメリカの支援団体「LARA（アジア救済公認団体）」から、給食用物資の寄贈を受けて、翌年1月から学校給食が再開されることになりました。昭和21年12月24日に、東京都内の小学校で給食用物資の贈呈式が行われたことから、この日を「学校給食感謝の日」としましたが、昭和25年度からは、冬季休業と重ならない1月24日～30日までの1週間を「全国学校給食週間」とすることが定められました。

全国学校給食週間を通して、学校給食の意義や役割などを皆さんに知ってもらい、学校給食についてあらためて考える機会にしてほしいと思ひます。

学校給食の移り変わりを見てみよう！

明治22年	戦後(昭和20～30年代)	現在
 私立忠愛小学校で提供されたと思われる給食。	 支援物資の脱脂粉乳や缶詰、小麦粉などを使った給食。	 地域でとれる旬の食材を取り入れ、郷土料理や行事食、世界の料理など、食育の教材となる給食。

阪神・淡路大震災から30年

災害時の『食』を備えましょう



1995（平成7）年1月17日に、阪神・淡路大震災が発生しました。寒さ厳しい中、被災した多くの人たちを支えたのは、ボランティアによって届けられた炊き出しの「おむすび」です。震災発生から5年が過ぎた2000年、兵庫県が事務局を務める「ごはんを食べよう国民運動推進協議会」は、食料の重要性や、ボランティアの善意を忘れないために、この日を「おむすびの日」と決めました＊。
阪神・淡路大震災の発生から今年で30年となります。昨年元日に発生した令和6年能登半島地震が記憶に新しいですが、この30年の間にも各地で大きな災害が頻発しています。災害発生直後は支援が届かないということを前提に、一人ひとりが自分の命は自分で守ることを意識し、普段から備えをしっかりとっておくことが大切です。
※2018（平成30）年8月31日に同協議会は解散し、この取り組みは、公益社団法人米穀安定供給確保支援機構へ引き継がれています。

災害時の食の備え

★非常食・日常食品・持ち歩き用品の3つを備えておきましょう。水と熱源は必需品です。

そのまま食べられる 非常食	ローリングストックで備える 日常食品	外出時の 持ち歩き用品
 アルファ化米、缶詰、レトルト食品、菓子類など	 お米、乾麺、乾物、日持ちのする野菜・果物、調味料など	 飲料水、チョコレート・あめなどの菓子

水は調理用も含めて1人1日3リットル必要とされています。できれば1週間分備えておくとう安心です。

1人1日3リットル

カセットコンロとボンベがあれば、温かい料理を食べることができます。あらかじめ使い方を確認しておきましょう。

今月の地場産物

ほうれんそう



ねぎ



にんじん



ふじみ野市PR大使『ふじみん』