１月分学校給食予定献立表（中学校）

令和５年度

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

日	曜	飲み物	アレルギー生徒用〇×ー	献立名	食品名	エネルギー たんぱく質
11	木	牛乳		ごはん	ごはん	871 kcal 30.5 g
				白玉雑煮	かつおぶし、出し昆布、鶏肉、にんじん、大根、里芋、しいたけ、白玉もち白・紅（もち米粉、でんぷん、こんにゃく粉）、しょうゆ、自然塩、小松菜	
				かしわの天ぷら	鶏肉、酒、自然塩、生姜、小麦粉、米油	
				五目きんぴら	ごま油、豚肉、にんじん、ごぼう、れんこん、さつま揚げ（たちうお、すけそうたら、でんぷん、菜種油、砂糖、みりん、塩）、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	
12	金	牛乳		ツナ昆布ごはん	米、米油、にんじん、まぐろツナ（めばちまぐろ、大豆油、塩、野菜エキス(玉ねぎ・にんじん・西洋ねぎ・ビーツ)）、塩昆布（しょうゆ、昆布、発酵調味料、砂糖、塩）、生姜、酒、みりん、自然塩	848 kcal 36.5 g
				かきたま汁	かつおぶし、出し昆布、豚肉、にんじん、玉ねぎ、豆腐、わかめ、自然塩、しょうゆ、でんぷん、卵、長ねぎ	
				さばのねぎしょうゆ焼き	さばのねぎしょうゆ漬け（さば、ねぎ、しょうゆ、酒、みりん、ごま、ごま油、塩）	
				みかんヨーグルト	みかんヨーグルト（加糖練乳、脱脂粉乳、全粉乳、クリーム、砂糖、みかん、乳たんぱく質濃縮物、寒天）	
15	月	牛乳		地粉うどん	地粉うどん（小麦粉、塩）	796 kcal 27.2 g
				ごまみそうどんの汁	ごま油、生姜、豚肉、酒、にんじん、大根、かつおぶし、出し昆布、しいたけ、焼きちくわ（たら、でんぷん、小麦たんぱく、大豆たんぱく、大豆油、砂糖、塩、魚介エキス(えそ・ぐち)）、白菜、きび砂糖、しょうゆ、みりん、みそ、ねりごま、長ねぎ、でんぷん、ごま	
				大豆とさつまいもの揚げ煮	さつまいも、大豆、でんぷん、米油、きび砂糖、しょうゆ	
				りんご	りんご	
16	火	牛乳		麦ごはん	麦ごはん（米、米粒麦）	978 kcal 25.3 g
				クリーミーカレー	米油、にんにく、生姜、豚肉、赤ワイン、にんじん、玉ねぎ、じゃがいも、鶏ガラ、長ねぎ、ローリエ、しょうゆ、りんご果汁、はちみつ、中濃ソース（りんご、トマト、玉ねぎ、にんにく、砂糖、酢、塩、でんぷん、大豆アミノ酸、カラメル）、トマトケチャップ、自然塩、白胡椒、チャツネ（水あめ、砂糖、りんご、デーツ、酢、にんにく、塩）、すりおろしりんご、マサラマイルド、ガラムマサラ、バター（生乳、塩）、小麦粉、カレー粉、牛乳	
				コーンフライ	コーンフライ（とうもろこし、小麦粉、ショートニング、パン粉、フライミックス粉、大豆油、大豆たんぱく、砂糖、塩、乳化剤(大豆)）、米油	
				グリーンサラダ	キャベツ、きゅうり、枝豆、米油、米酢、自然塩、白胡椒、きび砂糖、玉ねぎ	
17	水	コーヒー牛乳		クロワッサン	クロワッサン（小麦粉、乳糖、ホエイパウダー、砂糖、塩、マーガリン(乳・大豆)、米こうじ）	735 kcal 23.6 g
				焼きそば	米油、豚肉、酒、にんじん、玉ねぎ、キャベツ、もやし、中濃ソース（りんご、トマト、玉ねぎ、にんにく、砂糖、酢、塩、でんぷん、大豆アミノ酸、カラメル）、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）、しょうゆ、自然塩、黒胡椒、中華めん（小麦粉、塩、かんすい）	
				ツナマヨオムレツ	ツナマヨオムレツ（卵、まぐろ油漬(大豆)、砂糖、玉ねぎ、大豆油、ドレッシング(卵・大豆・りんご)、塩、しょうゆ、酢、でんぷん）	
				ゼリーポンチ	ぶどうカットゼリー（ぶどう果汁、砂糖、水あめ）、りんごカットゼリー（りんご果汁、砂糖）、みかん缶	
				コーヒー牛乳	コーヒー牛乳（生乳、砂糖、コーヒー、乳製品）	
18	木	牛乳		ごはん	ごはん	829 kcal 37.6 g
				大根とじゃがいもの旨煮	米油、豚肉、酒、にんじん、大根、じゃがいも、しらたき、さつま揚げ（たちうお、すけそうたら、でんぷん、菜種油、砂糖、みりん、塩）、かつおぶし、出し昆布、しょうゆ、きび砂糖、みりん、いんげん	
				かつおの立田揚げねぎソースかけ	かつおの立田揚げ（かつお、でんぷん、しょうゆ、砂糖、塩、大豆たんぱく、酢、酒、発酵調味料、生姜）、米油、ごま油、長ねぎ、きび砂糖、しょうゆ、みりん、でんぷん	
				ほうれん草の白和え	豆腐、ほうれん草、にんじん、こんにゃく、しょうゆ、きび砂糖、みりん、自然塩、みそ、ごま	
19	金	牛乳		ごはん	ごはん	883 kcal 29.9 g
				米粉ポタージュ	米油、豚肉、にんじん、玉ねぎ、鶏ガラ、ローリエ、じゃがいも、米粉、牛乳、自然塩、白胡椒、しょうゆ、きび砂糖、生クリーム、バター（生乳、塩）、ブロッコリー	
				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、でんぷん、ポークエキス、発酵調味料、塩、加工油脂、チキンブイヨン）、トマトケチャップ、中濃ソース（りんご、トマト、玉ねぎ、にんにく、砂糖、酢、塩、でんぷん、大豆アミノ酸、カラメル）、きび砂糖	
				ピラフの具	米油、ウインナーソーセージ（豚肉、ラード、塩、砂糖）、にんじん、玉ねぎ、ホールコーン、自然塩、しょうゆ、白胡椒、ピーマン	
				お米のみかんババロア	お米のみかんババロア（水あめ、植物油脂、豆乳、砂糖、米粉、乳化剤(大豆)、みかん果汁、みかん）	
22	月	牛乳		ホット中華めん	ホット中華めん（小麦粉、塩、かんすい）	786 kcal 28.9 g
				タンめんのスープ	ごま油、生姜、豚肉、酒、にんじん、玉ねぎ、鶏ガラ、白菜、もやし、ホールコーン、自然塩、白胡椒、しょうゆ、でんぷん、ラー油（ごま油、とうもろこし油、香辛料）、長ねぎ	
				春巻	春巻（たけのこ、キャベツ、豚肉、でんぷん、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	
				切干大根とツナの炒り煮	米油、にんじん、切干大根、しいたけ、こんにゃく、まぐろツナ（めばちまぐろ、大豆油、塩、野菜エキス(玉ねぎ・にんじん・西洋ねぎ・ビーツ)）、しょうゆ、きび砂糖、みりん、自然塩、いんげん、でんぷん	
23	火	牛乳		ごはん	ごはん	794 kcal 31.0 g
				春雨スープ	ごま油、豚肉、にんじん、鶏ガラ、長ねぎ、生姜、たけのこ、白菜、春雨（でんぷん）、自然塩、白胡椒、しょうゆ、ほうれん草	
				油淋鶏（ユーリンチー）	鶏肉のから揚げ（鶏肉、塩、胡椒、果実調味料(ぶどう)、でんぷん、小麦粉、しょうゆ、砂糖）、米油、ごま油、生姜、長ねぎ、米酢、しょうゆ、きび砂糖	
				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、発酵調味料、塩、酢、梅酢）、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	
24	水	牛乳		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	796 kcal 29.5 g
				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	
				ハンバーグの さわやか風オニオンソースかけ	ハンバーグ（豚肉、鶏肉、玉ねぎ、大豆たんぱく、ラード、砂糖、でんぷん、ポークエキス、発酵調味料、塩、加工油脂、チキンブイヨン）、米油、にんにく、生姜、玉ねぎ、酒、はちみつ、しょうゆ	
				いちごゼリー	いちごゼリー（砂糖、いちごピューレ、クランベリー果汁、こんにゃく粉）	
25	木	牛乳		ごはん	ごはん	738 kcal 31.8 g
				すいとん	米油、鶏肉、酒、にんじん、大根、かつおぶし、出し昆布、すいとん（小麦粉、塩）、厚揚げ、みりん、しょうゆ、自然塩、長ねぎ	
				赤魚の西京焼き	赤魚の西京漬け（めぬけ、みそ、みりん、酒、砂糖）	
				小松菜のごま和え	小松菜、にんじん、もやし、しょうゆ、きび砂糖、自然塩、ごま	

鏡開き献立

学校給食費（１月分）　口座振替日**1月31日(水)**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。

令和５年度

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：

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

給食目標　：　給食について考えよう！

日	曜	飲み物	アレルギー生徒用〇×	献立名	食品名	エネルギー たんぱく質
26	金	牛乳		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）	872 kcal 26.4 g
				野菜のコーンクリームスープ	米油、鶏肉、白ワイン、にんじん、玉ねぎ、鶏ガラ、ローリエ、キャベツ、牛乳、米粉、コーンペースト、ホールコーン、自然塩、白胡椒、きび砂糖、ちんげん菜、生クリーム	
				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(大豆)、小麦粉、でんぷん、玉ねぎ、鶏肉、豚肉、小松菜、しょうゆ、塩、胡椒、砂糖、生姜）、米油	
				切干大根のごま塩サラダ（香味塩ドレッシング和え）	切干大根、きゅうり、にんじん、ごま、香味塩ドレッシング（水あめ、砂糖、酢、塩、ごま油、玉ねぎ、ねぎ、チキンエキス、発酵調味料、小麦たんぱく、にんにく、しょうゆ、胡椒、生姜、レモン果汁）	
				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)）	
29	月	牛乳		ソフトめん	ソフトめん（小麦粉、塩）	837 kcal 29.8 g
				ミートソース	米油、にんにく、生姜、豚肉、玉ねぎ、にんじん、鶏ガラ、チャツネ（水あめ、砂糖、りんご、デーツ、酢、にんにく、塩）、トマトピューレ、デミグラスソース（小麦粉、ラード、チキンオイル、トマトペースト、砂糖、炒め玉ねぎ(大豆)、しょうゆ、チキンエキス、ポークエキス、塩、にんじんエキス、ワイン、にんにく、カラメル、でんぷん）、きび砂糖、自然塩、白胡椒、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）	
				ハッシュドポテト	ハッシュドポテト（じゃがいも、菜種油、大豆油、玉ねぎ、上新粉、塩）	
				カラフル野菜ソテー	米油、まぐろツナ（めばちまぐろ、大豆油、塩、野菜エキス(玉ねぎ・にんじん・西洋ねぎ・ビーツ)）、にんじん、ホールコーン、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）、でんぷん	
30	火	牛乳		ごはん	ごはん	747 kcal 28.7 g
				のっぺい汁	米油、鶏肉、にんじん、大根、かつおぶし、出し昆布、じゃがいも、こんにゃく、厚揚げ、しょうゆ、自然塩、みりん、でんぷん、長ねぎ	
				豚肉の生姜焼き	米油、生姜、豚肉、酒、にんじん、玉ねぎ、しょうゆ、きび砂糖、みりん、でんぷん	
				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、発酵調味料、塩、酢、梅酢）、ごま、ごま油、しょうゆ	
31	水	飲むヨーグルト		バターロール	バターロール（小麦粉、マーガリン、砂糖、植物性生クリーム、脱脂粉乳、塩、大豆油）	997 kcal 30.1 g
				冬野菜のシチュー	米油、豚肉、白ワイン、にんじん、玉ねぎ、じゃがいも、鶏ガラ、ローリエ、白菜、かぶ、バター（生乳、塩）、小麦粉、牛乳、自然塩、白胡椒、しょうゆ、きび砂糖、チーズ、生クリーム、パセリ	
				鶏肉のから揚げレモンソースかけ	鶏肉、生姜、しょうゆ、酒、でんぷん、米油、レモン果汁、きび砂糖	
				パリパリサラダ（香りごまドレッシング和え）	キャベツ、にんじん、ホールコーン、きゅうり、香りごまドレッシング（ごま油、砂糖、水あめ、しょうゆ、酢、ごま、塩）、揚げめん（小麦粉、植物油脂、塩、かんすい、でんぷん）	
				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）	

揚げめんの数
・１クラス…２袋
・特別支援学級・職員室…１袋

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☎２６２－４３５７）（あおぞら学校給食センター☎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。 ※　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下さい。	平均栄養量	834 kcal 29.8 g
		栄養基準量	830 kcal 34.0 g

1月給食だより

学校給食費（１月分）　口座振替日**1月31日(水)**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。

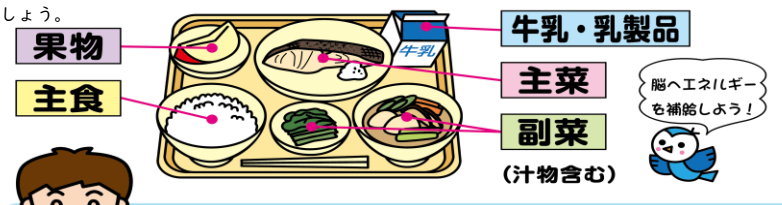
１月の給食目標　給食について考えよう！

あけましておめでとうございます。冬休み中は、日本の伝統文化に触れる機会も多かったのではないでしょうか。正月料理には、豊作や無病息災などの願いが込められていますが、昔も今も、その願いは変わらないことを実感します。

さて、今の学年やクラスで給食を食べるのもあとわずかです。給食時間を気持ちよく過ごせるように、今年の干支である「たつ（辰）」にちなみ、一人一人が給食の「たつ（達）」人を目指してみませんか？

集中力を高める食事とは？

勉強を効率よく進めるには、早寝・早起きをし、朝ごはんをしっかり食べてから取りかかるのがお勧めです。１日のうち、脳が一番活発に動くのは午前中なので、朝ごはんで脳へエネルギーを補給することが、やる気や集中力を高めることにつながります。また、脳を活性化するには、よくかむことも重要です。スープやゼリー飲料などで済ませずに、主食とおかずを組み合わせて食べることを心がけましょう。



給食の組み合わせを参考にし、よくかんで食べましょう。

ご飯は粒のまま食べるので、ゆっくり消化・吸収され、腹持ちがよく、安定して脳へエネルギーを供給します。

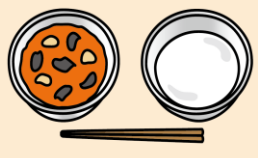
＊ 献立表が変わります ＊

① **飲み物がイラストから文字の表記になります。**
例： → **牛乳**

② **アレルギー生徒用〇×欄・氏名欄**（保護者確認サイン）**が追加されます。**
食物アレルギーがあり、アレルギー資料の提供を受けている生徒が『食べる』『食べない』の判断をし、保護者が確認した上で、学校へ知らせる際に使用します。

昔の給食を見てみよう！

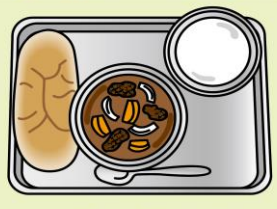
昭和 22 年ごろの給食



脱脂粉乳や缶詰などの物資を使って給食が作られました。

トマトシチュー・ミルク

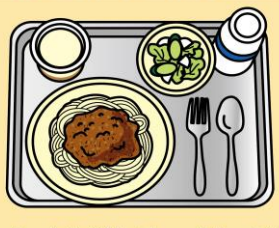
昭和 25 年ごろの給食



アメリカから寄贈された小麦粉を使って、パン・ミルク・おかずの完全給食が始まりました。

コッペパン・ミルク・カレーシチュー

昭和 40 年代ごろの給食



パンの種類が増え、めん類も提供されるようになりました。脱脂粉乳のミルクは牛乳へと切り替わりました。

ミートスパゲッティ・牛乳・フレンチサラダ・プリン

昭和 50 年代ごろの給食

給食の主食はパンが中心でしたが、昭和51年に米飯が正式に導入され、献立の内容も豊かになっていきました。

カレーライス・牛乳・塩もみ・バナナ

今月の地場産物

ほうれん草

長ねぎ

にんじん

ふじみ野市 PR大使「ふじみん」