



1月分学校給食予定献立表（小学校）

年 組：氏名

令和5年度



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	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	669 kcal 30.2 g
		白玉そう煮	かつおぶし、出しこんぶ、とり肉、にんじん、大根、さといも、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	
		さわらのさいきょう焼き	さわらのさいきょう漬け（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、酒、カラメル）	
		切干大根のそぼろ炒め	米油、しょうが、ぶた肉、酒、にんじん、切干大根、しいたけ、しょうゆ、きび砂糖、けずりぶし、ごま	
12 金	牛乳	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）	731 kcal 25.7 g
		米粉のコーンポタージュ	米油、とり肉、白ワイン、にんじん、玉ねぎ、とりガラ、ローリエ、米粉、牛乳、コーンペースト、ホールコーン、自然塩、白こしょう、きび砂糖、生クリーム、パセリ	
		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、とり肉、ぶた肉、小松菜、しょうゆ、塩、こしょう、砂糖、しょうが）、米油	
		グリーンサラダ	キャベツ、きゅうり、えだ豆、米酢、自然塩、白こしょう、きび砂糖、玉ねぎ	
		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））	
15 月	牛乳	ソフトめん	ソフトめん（小麦粉、塩）	722 kcal 25.7 g
		ミートソース	米油、にんにく、しょうが、ぶた肉、玉ねぎ、にんじん、とりガラ、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、白こしょう、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・ピーズ））、にんじん、キャベツ、もやし、ホールコーン、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	
16 火	牛乳	ごはん	ごはん	594 kcal 24.4 g
		なめこと白菜のみそ汁	かつおぶし、出しこんぶ、白菜、なめこ、油揚げ、とうふ、みそ、長ねぎ	
		油ふしの具	米油、ぶた肉、酒、にんじん、玉ねぎ、しょうゆ、きび砂糖、みりん、油ふし（小麦粉、大豆油）、万能ねぎ、いり卵（卵、大豆油、菜種油、砂糖、塩、でんぷん発酵調味料、でんぷん）	
		もやし塩こんぶ和え	もやし、キャベツ、にんじん、塩こんぶ（しょうゆ、こんぶ、発酵調味料、砂糖、塩）、ごま油、しょうゆ	
17 水	牛乳	キャラメル揚げパン	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、ミルメーク（砂糖、塩、カラメル）	696 kcal 25.7 g
		ABCスープ	米油、にんにく、セロリ、とり肉、白ワイン、にんじん、玉ねぎ、とりガラ、ローリエ、トマト、大豆、マカロニ（小麦粉）、じゃがいも、自然塩、しょうゆ、白こしょう、パセリ	
		ハンバーグ	ハンバーグ（ぶた肉、とり肉、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、チキンフイヨン）、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	
		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）	
18 木	牛乳	ごはん	ごはん	628 kcal 19.8 g
		春雨スープ	ごま油、とり肉、にんじん、とりガラ、長ねぎ、しょうが、たけのこ、白菜、春雨（でんぷん）、自然塩、白こしょう、しょうゆ、小松菜	
		焼きぎょうざ（2）	ぎょうざ（キャベツ、小麦粉、とり肉、ぶた肉、ラード、玉ねぎ、にら、大豆たんぱく、菜種油、ごま油、塩、酒、オイスターソース、でんぷん、もち米粉、しょうゆ、ポークエキス、大豆粉、砂糖、サフラワー油、乳化剤（大豆））	
		キムタクチャーハンの具	ごま油、ぶた肉、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、しょうが、塩、砂糖、こんぶ）、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	
19 金	飲むヨーグルト	ガーリックライス	米油、にんにく、酒、自然塩、白こしょう、しょうゆ、米、パセリ	775 kcal 24.7 g
		五目ワンタンスープ	米油、ぶた肉、にんじん、とりガラ、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）、たけのこ、ワンタンの皮（小麦粉、塩）、自然塩、しょうゆ、黒こしょう、ちんげん菜、ごま油、ラー油（ごま油、とうもろこし油、香辛料）	
		とり肉のから揚げ	とり肉、自然塩、しょうゆ、酒、しょうが、でんぷん、米油	
		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）	
		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）	
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）	680 kcal 27.1 g
		タンめんのスープ	ごま油、しょうが、ぶた肉、酒、にんじん、玉ねぎ、とりガラ、白菜、もやし、ホールコーン、自然塩、白こしょう、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	
		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、ぶた肉、大豆たんぱく、しょうゆ、パン粉、チキンエキス、ぶたたんぱく、しいたけ、しょうが、ごま油、かきエキス調味料、黒こしょう、でんぷん）	
		カリカリきなこ豆	大豆、砂糖、自然塩、きなこ	
23 火	牛乳	ごはん	ごはん	648 kcal 28.5 g
		大根とじゃがいものうま煮	米油、ぶた肉、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、出しこんぶ、しょうゆ、きび砂糖、みりん、いんげん	
		さばの一夜干し	さばの一夜干し（さば、塩）	
		ほうれん草のしら和え	とうふ、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	
24 水	コーヒー牛乳	ナン	ナン（小麦粉、大豆油、菜種油、ショートニング、砂糖、塩、ほたて貝カルシウム、麦芽）	566 kcal 25.4 g
		白菜ととり肉団子のスープ	とりガラ、にんじん、玉ねぎ、ローリエ、とり肉団子（とり肉、玉ねぎ、でんぷん、青ねぎ、しょうが、小麦不使用しょうゆ、塩、こしょう）、もやし、白菜、春雨（でんぷん）、しょうゆ、自然塩、黒こしょう、ちんげん菜	
		スラッピージョー	米油、ぶた肉、赤ワイン、にんじん、玉ねぎ、自然塩、きび砂糖、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）、トマトピューレ、トマトケチャップ、しょうゆ	
		コーンサラダ	にんじん、ホールコーン、キャベツ、米油、米酢、自然塩、白こしょう、しょうゆ、きび砂糖、ごま油	
		コーヒー牛乳	コーヒー牛乳（生乳、砂糖、コーヒー、乳製品）	
25 木	牛乳	麦ごはん	麦ごはん（米、米粒麦）	801 kcal 24.6 g
		クリーミーカレー	米油、にんにく、しょうが、ぶた肉、赤ワイン、にんじん、玉ねぎ、じゃがいも、とりガラ、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、白こしょう、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、バター（生乳、塩）、小麦粉、カレー粉、牛乳	
		チキンカツ	チキンカツ（とり肉、パン粉（小麦）、でんぷん、塩、大豆たんぱく）、米油	
		りんご	りんご	

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月分学校給食予定献立表（小学校）

年 組：氏名

令和5年度



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	献立名	食品名	エネルギーたんぱく質
26 金	牛乳	ごはん	ごはん	631 kcal 24.7 g
		のっぺい汁	米油、とり肉、にんじん、大根、かつおぶし、出しこんぶ、じゃがいも、こんにやく、厚揚げ、しょうゆ、自然塩、みりん、でんぶん、長ねぎ	
		ふた肉のしょうが焼き	米油、しょうが、ふた肉、酒、にんじん、玉ねぎ、しょうゆ、きび砂糖、みりん、でんぶん	
		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	
29 月	牛乳	地粉うどん	地粉うどん（小麦粉、塩）	684 kcal 24.2 g
		ごまみそうどんの汁	ごま油、しょうが、ふた肉、酒、にんじん、大根、かつおぶし、出しこんぶ、しいたけ、焼きちくわ（たら、でんぶん、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）、キャベツ、きび砂糖、しょうゆ、みりん、みそ、ねりごま、長ねぎ、でんぶん、ごま	
		大豆とさつまいもの揚げ煮	さつまいも、大豆、でんぶん、米油、きび砂糖、しょうゆ	
		切干大根のサラダ （香味塩ドレッシング和え）	切干大根、きゅうり、にんじん、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、こしょう、しょうが、レモン果汁）	
30 火	牛乳	ごはん	ごはん	638 kcal 24.6 g
		すいとん	米油、とり肉、酒、にんじん、大根、かつおぶし、出しこんぶ、すいとん（小麦粉、塩）、さつまいも、油揚げ、みりん、しょうゆ、自然塩、長ねぎ	
		ほっけのたつた揚げ	ほっけのたつた揚げ（ほっけ、でんぶん、しょうゆ、しょうが、酒、みりん）、米油	
		白菜ともやしのおくせき漬	白菜、もやし、にんじん、しょうが、しょうゆ、自然塩、きび砂糖	
31 水	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）	619 kcal 21.2 g
		焼きそば	米油、ふた肉、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、でんぶん、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、黒こしょう、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、でんぶん）	
		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	

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。	平均栄養量	672 kcal 25.1 g
	※ 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）		栄養基準量

1月給食だより

学校給食費（1月分） □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のでしょうか。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？



学校給食の歴史と献立の移り変わり

日本の学校給食の歴史は、明治22（1889）年に山形県にある小学校で、貧しい子どもたちへ昼食を無料で提供したのが始まりとされています。その後、各地で給食が実施されるようになりますが、戦争などの影響で中断されてしまいました。そして戦後、支援物資による給食再開を記念して設けられたのが、1月24日～30日の「全国学校給食週間」です。再開された給食が、どのような歴史をたどってきたのかを見てみましょう。



* 献立表が変わります *

- 飲み物がイラストから文字の表記になります。
例： → 牛乳
- アレルギー児童用○×欄・氏名欄が追加されます。
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児童と保護者が『食べる』『食べない』の判断をし、学校へ知らせる際に使用します。

昭和22年（1947年） ●給食が再開される
昭和21年12月24日、東京都内の小学校でアメリカのLARA（アジア救済公認団体）より給食用物資の贈呈式が行われ、昭和22年1月から全国約300万人の児童に対して、脱脂粉乳や缶詰などを用いた給食が始まりました。
★当時の給食「ミルク、トマトシチュー」

昭和25年（1950年） ●パン・ミルク・おかずの「完全給食」に
アメリカから寄贈された小麦粉を使い、パン・ミルク・おかずがそろった給食が実施されるようになりました。
★当時の給食「コッペパン、ミルク、カレーシチュー」

昭和38年（1963年） ●ソフトめんが登場、脱脂粉乳から牛乳へ
ソフトめんが学校給食に採用され、メニューの幅が広がっていきまし。また、昭和39～43年にかけて、脱脂粉乳から牛乳へと切り替わりました。
★当時の給食「ソフトめんミートソース、牛乳、フライポテト、桃缶」

昭和51年（1976年） ●米飯給食が正式に始まる
パンが中心の給食から、少しずつ米飯給食が増えていきました。当初はご飯を炊くための設備が整わず、月に数回程度の実施でしたが、米飯給食は子どもたちに大好評でした。
★当時の給食「カレーライス、牛乳、塩もみ、ゆで卵」