

12月分学校給食予定献立表（小学校）

年 組：氏名

令和6年度



きゅうしょくもくひょう

給食目標：きれいに手を洗おう



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
今月は東台小学校の6年生のみなさんが、家庭科の授業の中で考えてくれたメニューが登場します！ 献立表にマークが付いているので、楽しみにしてくださいね♪ふじみ給食レターで詳しくお知らせします♪ ☆マーク：東台小学校					
2	月	牛乳	地粉うどん	地粉うどん（小麦粉、塩）	648 kcal 22.8 g
			カレーなんばんの汁	米油、しょうが、ぶた肉、酒、にんじん、玉ねぎ、かつおぶし、出しこんぶ、なると（いとよりだい、でんぶん、砂糖、発酵調味料、塩、昆布だし）、油揚げ、きび砂糖、自然塩、黒こしょう、しょうゆ、パーモントルウ（小麦粉、ラード、砂糖、塩、カレーパウダー、でんぶん、玉ねぎ、脱脂粉乳、トマト、チーズ、ミルクカルシウム、バナナ、しょうゆ、はちみつ、粉乳小麦粉ルウ、小麦発酵調味料、ソース、脱脂大豆、ココア、バターミルクパウダー、昆布エキス、りんご、にんにく、ボークエキス、ブラウンルウ、カラメル、乳化剤(大豆)、香料(乳)、カレー粉、でんぶん、長ねぎ	
			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、でんぶん、もち米粉、しょうゆ、ボークエキス、大豆粉、砂糖、サフラワー油、乳化剤(大豆)）	
			りんご	りんご	
3	火	牛乳	ごはん	ごはん	576 kcal 27.4 g
			白菜ととり肉団子のスープ	とりガラ、にんじん、長ねぎ、しょうが、とり肉団子（とり肉、玉ねぎ、でんぶん、青ねぎ、生姜、小麦不使用しょうゆ、塩、胡椒）、しいたけ、白菜、しょうゆ、黒こしょう、自然塩、春雨（でんぶん）、ごま油	
			ねぎ塩焼き肉	ごま油、にんにく、ぶた肉、酒、にんじん、長ねぎ、しめじ、みりん、自然塩、黒こしょう、しょうゆ、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、大豆アミノ酸、酢、塩、米ぬか）、ごま、ごま油、しょうゆ	
4	水	牛乳	ピタパン	ピタパン（小麦粉、砂糖、ショートニング、大豆油、菜種油、塩、麦麴、小麦たんぱく、脱脂粉乳）	594 kcal 26.0 g
			たっぷりコーンのスープ	米油、ベーコン（ぶた肉、塩、砂糖）、にんじん、玉ねぎ、とりガラ、しょうが、ローリエ、じゃがいも、ホールコーン、コーンペースト、きび砂糖、自然塩、白こしょう、パセリ	
			ポイルウインナー（2）	ウインナーソーセージ（ぶた肉、ラード、塩、砂糖）	
			チリドッグの具 ウインナーとピタパンにはさんで食べよう！	米油、ぶた肉、白ワイン、白こしょう、にんじん、玉ねぎ、トマトケチャップ（トマト、砂糖、酢、塩、玉ねぎ）、ウスターソース（トマト、玉ねぎ、にんじん、ねぎ、マッシュルーム、にんにく、シャロット、砂糖、酢、塩）、大豆、チリパウダー（チリペッパー、クミン、オレガノ、塩、にんにく）、自然塩、パン粉（小麦粉、ショートニング、砂糖、塩）	
5	木	牛乳	ごはん	ごはん	674 kcal 24.8 g
			☆栄養バランスばっちり旬のおみそ汁	かつおぶし、出しこんぶ、とり肉、にんじん、さつまいも、えのきだけ、白菜、白玉団子（上新粉、でんぶん）、みそ、長ねぎ、ほうれん草	
			あじのごまだれかけ	あじでんぶん付き（あじ、でんぶん）、米油、しょうゆ、きび砂糖、みりん、ごま、でんぶん	
			大根とさといものそぼろ煮	米油、しょうが、ぶた肉、大根、さといも、酒、みりん、きび砂糖、しょうゆ、でんぶん	
6	金	ショア	ごはん	ごはん	577 kcal 21.2 g
			☆キムチマーボーどうふ	米油、トウバンジャン（唐辛子、塩、そら豆みそ）、にんにく、しょうが、ぶた肉、酒、にんじん、とりガラ、玉ねぎ、しいたけ、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）、とうふ（豆乳、でんぶん）、しょうゆ、きび砂糖、みそ、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）、自然塩、黒こしょう、長ねぎ、でんぶん	
			肉団子のあんかけ	肉団子（とり肉、ぶた肉、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）	
			キャベツのチョレギ風サラダ（韓国ナムルドレッシング和え）	キャベツ、もやし、きゅうり、焼きのり、ごま、韓国ナムルドレッシング（酢、ごま油、砂糖、たん白加水分解物(大豆・とり肉・ぶた肉)、しょうゆ、塩、香味油、にんにく、ごま、昆布エキス、胡椒）	
			ショア	ショア（脱脂粉乳、砂糖）	
9	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）	602 kcal 24.1 g
			コーンとわかめのみそラーメンのスープ	米油、トウバンジャン（唐辛子、塩、そら豆みそ）、にんにく、しょうが、ぶた肉、酒、にんじん、とんこつ、長ねぎ、ローリエ、もやし、キャベツ、白こしょう、しょうゆ、みそ、きび砂糖、ホールコーン、ごま油、わかめ	
			たこ焼き	たこ焼き（かつおだし、小麦粉、たこ、キャベツ、揚げ玉、大豆油、菜種油、ねぎ、生姜酢漬、砂糖、塩）	
			こんにゃくとえだ豆の炒め物	ごま油、えだ豆、こんにゃく、きび砂糖、しょうゆ、七味唐辛子（唐辛子、陳皮、ごま、青のり、麻の実、けしの実、山椒）	
10	火	牛乳	ごはん	ごはん	627 kcal 23.5 g
			おでん	かつおぶし、むすびこんぶ、酒、自然塩、しょうゆ、みりん、こんにゃく、焼きちくわ（すけそうたら、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)）、揚げボール（たら、でんぶん(小麦)、砂糖、みりん、大豆油、塩）、大根、にんじん、じゃがいも、うずら卵	
			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	
			白菜ともやしのそくせき漬け	白菜、もやし、にんじん、しょうが、しょうゆ、自然塩、きび砂糖	
			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)）	
11	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	764 kcal 23.7 g
			クリームシチュー 上野台小学校 リクエスト献立	米油、とり肉、白ワイン、にんじん、玉ねぎ、とりガラ、長ねぎ、しょうが、ローリエ、じゃがいも、バター（生乳、塩）、小麦粉、牛乳、自然塩、白こしょう、生クリーム、プロッコリー	
			ボークしゅうまい（2）	ボークしゅうまい（ぶた肉、玉ねぎ、パン粉、でんぶん、生姜、砂糖、塩、ボークエキス、小麦粉、水あめ）	
			ヨーグルト	ヨーグルト（生乳、砂糖、乳製品、乳酸菌）	
12	木	牛乳	ごはん	ごはん	680 kcal 29.1 g
			いわしつみれのすまし汁	かつおぶし、出しこんぶ、にんじん、とうふ、いわしつみれ（いわし、発酵調味料、でんぶん、砂糖、塩、生姜）、しょうゆ、自然塩、酒、かぶ、長ねぎ、しょうが、水菜	
			てり焼きハンバーグ	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）、しょうゆ、きび砂糖、みりん、でんぶん	
			とり肉とこんにゃくのみそ炒め	米油、とり肉、酒、にんじん、大根、こんにゃく、きび砂糖、しょうゆ、みそ、七味唐辛子（唐辛子、陳皮、ごま、青のり、麻の実、けしの実、山椒）	
13	金	牛乳	五目豆ごはん	米油、とり肉、酒、にんじん、こんにゃく、しいたけ、油揚げ、大豆、しょうゆ、きび砂糖、自然塩、米、いんげん	620 kcal 28.1 g
			沢煮椀	かつおぶし、出しこんぶ、ぶた肉、にんじん、ごぼう、大根、たけのこ、しいたけ、しょうゆ、自然塩、白こしょう、長ねぎ	
			さばの一夜干し	さばの一夜干し（さば、塩）	
			ゆずゼリー	ゆずゼリー（砂糖、水あめ、ゆず果汁）	

学校給食費（12月分） 口座振替日は **1月6日（月）** 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。

12月分学校給食予定献立表（小学校）

年 組：氏名

令和6年度



給食目標

きれいに手を洗おう



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	献立名	食品名	エネルギーたんぱく質
16 月	地粉うどん	地粉うどん（小麦粉、塩）	675 kcal 24.8 g
	卵とじうどんの汁	出しこんぶ、かつおぶし、とり肉、にんじん、しめじ、長ねぎ、しょうゆ、きび砂糖、自然塩、酒、でんぷん、卵、ほうれん草	
	もちしのだのそばろあんかけ	もちしのだ（もち粉、油揚げ、でんぷん、塩）、米油、しょうが、ぶた肉、酒、きび砂糖、しょうゆ、でんぷん	
	みかん	みかん	
17 火	ごはん	ごはん	627 kcal 21.4 g
	高野どうふのみそ汁	かつおぶし、出しこんぶ、にんじん、玉ねぎ、高野どうふ（大豆、パーム油、レシチン(大豆)）、わかめ、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、でんぷん、玉ねぎ、とり肉、ぶた肉、小松菜、しょうゆ、塩、胡椒、砂糖、生姜）、米油	
	大根サラダ	大根、きゅうり、にんじん、ごま油、きび砂糖、白こしょう、米酢、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)）	
18 水	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）	640 kcal 16.9 g
	塩焼きそば	米油、にんにく、長ねぎ、ぶた肉、酒、にんじん、玉ねぎ、キャベツ、もやし、中華めん（小麦粉、塩、かんすい）、自然塩、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）、黒こしょう、にら、ごま油	
	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）	
	ゼリーボンチ	みかん缶、レモンダイスゼリー（砂糖、粉あめ、レモン果汁）、いちごダイスゼリー（砂糖、いちご果汁）	
	コーヒー牛乳	コーヒー牛乳（生乳、砂糖、コーヒー、乳製品）	
19 木	麦ごはん	麦ごはん（米、米粒麦）	763 kcal 24.8 g
	ポークカレー	米油、にんにく、ぶた肉、白こしょう、マサラマイルド、にんじん、玉ねぎ、じゃがいも、とりガラ、ローリエ、パーモントルウ（小麦粉、ラード、砂糖、塩、カレーパウダー、でんぷん、玉ねぎ、脱脂粉乳、トマト、チーズ、ミルクカルシウム、バナナ、しょうゆ、はちみつ、粉乳小麦粉ルウ、小麦発酵調味料、ソース、脱脂大豆、ココア、バターミルクパウダー、昆布エキス、りんご、にんにく、ポークエキス、ブラウンルウ、カラメル、乳化剤(大豆)、香料(乳)）、カレールウ（小麦粉、パーム油、塩、砂糖、カレー粉、乳製品、カカオマス、トマト、りんご、ミルクカルシウム）、トマトケチャップ（トマト、砂糖、酢、塩、玉ねぎ）、中濃ソース（トマト、にんじん、玉ねぎ、ねぎ、マッシュルーム、シャロット、にんにく、砂糖、酢、塩、でんぷん）、しょうゆ、すりおろしりんご、牛乳、ヨーグルト、チーズ	
	チキンナゲット（2）	チキンナゲット（とり肉、パン粉、でんぷん、ラード、大豆たんぱく、しょうゆ、塩、チキンスープ、小麦たんぱく、にんにく、小麦粉、コーングリッツ、菜種油、パーム油）	
	キャベツの福神和え	キャベツ、にんじん、福神漬（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)）	
20 金	ごはん	ごはん	711 kcal 23.7 g
	パンプキンボールスープ	米油、ぶた肉、にんじん、玉ねぎ、とりガラ、しょうが、キャベツ、もやし、パンプキンボール（かぼちゃ、でんぷん、じゃがいも、砂糖、塩）、自然塩、しょうゆ、黒こしょう、小松菜	
	もみの木ハンバーグ	もみの木ハンバーグ（とり肉、玉ねぎ、ラード、大豆たんぱく、ぶた肉、砂糖、塩、トマト、にんにく、生姜、でんぷん）、トマトケチャップ（トマト、砂糖、酢、塩、玉ねぎ）、中濃ソース（トマト、にんじん、玉ねぎ、ねぎ、マッシュルーム、シャロット、にんにく、砂糖、酢、塩、でんぷん）、きび砂糖	
	カラフルピラフの具	米油、ウイナーソーセージ（ぶた肉、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、白こしょう、赤ピーマン、ピーマン	
	お楽しみチョコケーキ	お楽しみチョコケーキ（豆乳、砂糖、加工油脂、ココアパウダー、米粉、水あめ、大豆粉、植物油、こんにやく加工品、でんぷん、乳化剤(大豆)）	



学校給食費（12月分） 口座振替日は **1月6日（月）** 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。

こんげつのしぼさんぶつ

ほうれんそう

にんじん

さといも

ながねぎ

手洗いは感染症予防の基本です！

気温が低くなり、冷たい水で手を洗うのがつらい季節です。いろいろな物に触れる手は、一見きれいに見えても、細菌やウイルスなどがたくさん付いています。自分自身の感染を防ぐとともに、周りの人へ感染を広げないために、食事の前にはきちんと手を洗いましょう。

手洗いのポイント

せっけんをつけ、こするように洗います。

汚れの残りやすい部分は念入りに。

流水でしっかりと洗い流し、清潔なタオルなどで水分を拭き取りましょう。

水分が残っていると手荒れの原因になります。

手荒れがあると、手洗いがおそろそかになったり、細菌やウイルスが付着しやすくなります。乾燥が気になるときは、保湿剤をこまめに塗りましょう。

外から帰ったときには、うがいも忘れずに。ブクブクうがいの後に、ガラガラうがいをすると効果的です。

年末年始は、行事食に触れる機会に！

外国の行事が楽しいイベントとして定着する中、日本で古くから受け継がれてきた伝統行事や行事食に触れる機会が少なくなっています。学校では、給食を通して伝統的な食文化を学べるようにしていますが、年末年始は給食がありませんので、ご家庭で行事食や郷土料理を味わい、「ふるさとの味」や「わが家の味」を伝える機会にしてみたいいかがでしょうか。

冬至（12月21日ごろ）

1年で最も昼が短く、夜が長くなる日。ゆず湯に入って身を清め、かぼちゃや小豆を食べて邪気をはらい、無病息災を祈る風習があります。

正月（1月1日～）

1年の始まりとなる日。「歳神様」をお迎えするため、門松、しめ飾り、鏡もちなどを飾り、おせち料理やお雑煮を食べて、新年のお祝いします。

おせち料理

お雑煮