



12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：

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
2 月	牛乳	地粉うどん	地粉うどん（小麦粉、塩）
		卵とじうどんの汁	出し昆布、かつおぶし、鶏肉、にんじん、しめじ、長ねぎ、しょうゆ、きび砂糖、自然塩、酒、でんぶん、卵、ほうれん草
		ちくわの磯辺揚げ（2）	焼きちくわ（すけそうたら、ひいらぎ、たちうお、いとよりだい、ホワイトスナッパー、ポニーフィッシュ、さんま、でんぶん、植物油、砂糖、小麦たんぱく、大豆たんぱく、塩、みりん）、小麦粉、青海苔、米油
		じゃが豚キムチ	米油、豚肉、酒、にんじん、玉ねぎ、チルドポテト（じゃがいも、塩）、きび砂糖、しょうゆ、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）、にら
3 火	牛乳	ごはん	ごはん
		豚汁	米油、豚肉、酒、にんじん、ごぼう、大根、かつおぶし、出し昆布、豆腐、こんにゃく、じゃがいも、みそ、生姜、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
		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、みそ、黒胡椒、万能ねぎ、でんぶん
		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)）
4 水	飲むヨーグルト	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
		ABCスープ	米油、にんにく、セロリ、鶏肉、白ワイン、にんじん、玉ねぎ、鶏ガラ、生姜、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、でんぶん、ポークエキス、発酵調味料、塩、加工油脂、チキンフイヨン）、米油、にんにく、生姜、玉ねぎ、酒、はちみつ、しょうゆ
		ぶどうゼリー	ぶどうゼリー（砂糖、ぶどう果汁、でんぶん）
		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）
5 木	牛乳	麦ごはん	麦ごはん（米、米粒麦）
		ポークカレー	米油、にんにく、豚肉、白胡椒、マサラマイルド、にんじん、玉ねぎ、じゃがいも、鶏ガラ、ローリエ、バーモントルウ（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、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、でんぶん）、しょうゆ、すりおろしりんご、牛乳、ヨーグルト、チーズ
		フランクフルト	フランクフルト（豚肉、ラード、塩、砂糖）
		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)）
6 金	牛乳	ごはん	ごはん
		なめこと白菜のみそ汁	かつおぶし、出し昆布、白菜、なめこ、豆腐、みそ、長ねぎ
		鶏肉のから揚げレモンソースかけ	鶏肉のから揚げ（鶏肉、塩、胡椒、果実調味料(ぶどう)、でんぶん、小麦粉、しょうゆ、砂糖）、米油、レモン果汁、きび砂糖、しょうゆ、酒、でんぶん
		大根と里芋のそぼろ煮	米油、生姜、豚肉、大根、里芋、酒、みりん、きび砂糖、しょうゆ、でんぶん
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）
		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、生姜、豚肉、酒、にんじん、豚こつ、長ねぎ、ローリエ、もやし、キャベツ、白胡椒、しょうゆ、みそ、きび砂糖、ホールコーン、ごま油、わかめ、ラー油（ごま油、とうもろこし油、香辛料）
		揚げぎょうざ（3）	ぎょうざ（キャベツ、豚肉、ラード、たまねぎ、大豆たんぱく、にら、しょうゆ、にんにく、でんぶん、ごま油、塩、砂糖、生姜、いわしエキス、胡椒、小麦粉）、米油
		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）
10 火	牛乳	ごはん	ごはん
		いわしつみれのすまし汁	かつおぶし、出し昆布、にんじん、豆腐、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、生姜、水菜
		いかのガーリック焼き	いか、しょうゆ、みりん、にんにく
		鶏肉とこんにゃくのみそ炒め	米油、鶏肉、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）
		さつまいもと栗のタルト	さつまいもと栗のタルト（さつまいも、豆乳、砂糖、ショートニング、米粉、栗、コーンフラワー、植物油、でんぶん）
11 水	牛乳	コッペパン	コッペパン（小麦粉、マーガリン、砂糖、脱脂粉乳、塩、大豆油）
		ラビオリスープ	鶏ガラ、長ねぎ、にんじん、玉ねぎ、生姜、ローリエ、豚肉、もやし、白菜、ラビオリ（小麦粉、塩、豚肉、パン粉、玉ねぎ、ポークエキス）、自然塩、白胡椒、しょうゆ
		ツナサンドの具	米油、にんじん、玉ねぎ、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)）、ホールコーン、自然塩、白胡椒、ノンエッグハーフ（菜種油、コーン油、酢、水あめ、大豆粉、塩、大豆たんぱく、レモン果汁、こんにゃく粉）
		パリパリサラダ （イタリアンドレッシング和え）	キャベツ、にんじん、枝豆、きゅうり、イタリアンドレッシング（植物油脂、砂糖、酢、塩、発酵調味料、玉ねぎ、香味油、トマト）、揚げめん（小麦粉、植物油脂、塩、かんすい、でんぶん）
12 木	牛乳	ごはん	ごはん
		おでん	かつおぶし、むすび昆布、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
		生揚げと豚肉のみそ炒め	ごま油、トウバンジャン（唐辛子、塩、そら豆みそ）、にんにく、生姜、豚肉、酒、長ねぎ、生揚げ、きび砂糖、みそ、しょうゆ、でんぶん
		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)）
13 金	牛乳	ごはん	ごはん
		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（いとよりだい、でんぶん、砂糖、発酵調味料、塩、昆布だし）、たけのこ、ワントンの皮（小麦粉、塩）、自然塩、しょうゆ、黒胡椒、ちんげん菜、ごま油、ラー油（ごま油、とうもろこし油、香辛料）
		さばの西京揚げ	さばの西京揚げ（さば、でんぶん、米みそ、砂糖、みりん、酒）、米油
		茎わかめのサラダ （韓国ナムルドレッシング和え）	茎わかめ、もやし、キャベツ、にんじん、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・鶏肉・豚肉)、しょうゆ、塩、香味油、にんにく、ごま、昆布エキス、胡椒）

大井中学校
リクエスト献立



パンにはさんで
食べよう！

揚げめんの数
★1クラス…2袋
★特別支援学級・職員室…1袋

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（中学校）



年 組：氏名

保護者確認サイン：

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）	805 kcal 26.1 g
	カレー南蛮汁	米油、生姜、豚肉、酒、にんじん、玉ねぎ、かつおぶし、出し昆布、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、黒胡椒、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、ポークエキス、ブラウナルウ、カラメル、乳化剤(大豆)、香料(乳)）、カレー粉、でんぶん、長ねぎ	
	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	
	りんご	りんご	
17 火	ごはん	ごはん	690 kcal 33.1 g
	白菜と鶏肉団子のスープ	鶏ガラ、にんじん、長ねぎ、生姜、鶏肉団子（鶏肉、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、黒胡椒、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、豚肉、酒、にんじん、長ねぎ、しめじ、みりん、自然塩、黒胡椒、しょうゆ、でんぶん	
	ほうれん草のおかか和え	ほうれん草、もやし、にんじん、しょうゆ、きび砂糖、自然塩、けすりぶし	
18 水	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）	793 kcal 34.6 g
	冬野菜の米粉ポタージュ	米油、鶏肉、にんじん、玉ねぎ、鶏ガラ、ローリエ、じゃがいも、白菜、かぶ、米粉、牛乳、生クリーム、自然塩、白胡椒、しょうゆ	
	ポイルウインナー（2）	ウインナーソーセージ（豚肉、ラード、塩、砂糖）	
	チリドッグの具	米油、豚肉、白ワイン、白胡椒、玉ねぎ、大豆、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）、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）	
	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	ごはん	ごはん	823 kcal 34.3 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、生揚げ、すいとん（小麦粉、塩）、自然塩、しょうゆ、長ねぎ	
	さわらのゆず塩こうじ焼き	さわらのゆず塩こうじ漬け（さわら、塩こうじ、ゆず果汁）	
	炒り鶏	米油、鶏肉、酒、にんじん、ごぼう、こんにゃく、さつまいも、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）、きび砂糖、みりん、しょうゆ、いんげん	
20 金	カラフルオレンジピラフ	米油、セロリ、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、白胡椒、白ワイン、しょうゆ、パプリカパウダー、米、パセリ	867 kcal 30.2 g
	パンプキンボールスープ	米油、豚肉、にんじん、玉ねぎ、鶏ガラ、生姜、キャベツ、もやし、パンプキンボール（かぼちゃ、でんぶん、じゃがいも、砂糖、塩）、自然塩、しょうゆ、黒胡椒、小松菜	
	もみの木ハンバーグ	もみの木ハンバーグ（鶏肉、玉ねぎ、ラード、大豆たんぱく、豚肉、砂糖、塩、トマト、にんにく、生姜、でんぶん）、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、でんぶん）、きび砂糖	
	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、こんにゃく加工品、でんぶん、乳化剤(大豆)）	

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用です。 ※ 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	811 kcal 31.0 g
		栄養基準量	830 kcal 34.0 g

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。

今月の地場産物

にんじん

長ねぎ

ほうれん草

里芋

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、手洗いがおろそかになったり、細菌やウイルスが付着しやすくなったりします。

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。プクプクうがいの後に、ガラガラうがいをするとう効果的です。

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はいかがでしょうか。

年末年始の行事と行事食

大晦日（12月31日）

1年の締めくくりとなる日。今年の苦勞を断ち切り、新年への願いを込めて、年越しそばや「年取り魚」を食べる風習があります。年取り魚は地域によって異なりますが、ブリやサケが用いられます。

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氣をはらい、無病息災を祈る風習があります。

正月（1月1日～）

おせち料理

一つひとつの食材に、新年への願いが込められています。「福を重ねる」「めでたさを重ねる」と縁起を担ぎ、重箱に詰めるのも特徴です。

お雑煮

地域の食材を使った、もち入りの汁物。主に西日本では丸もち、東日本では角もちが用いられます。あん入りのもちを入れる所、もちを入れない所もあります。

