



1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：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
---	---	-----	-----	-----	------------



今月は福岡小学校と上野台小学校の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♪

☆:福岡小学校 ☆:上野台小学校



10	金	牛乳	ごはん	ごはん	720 kcal 24.4 g
			白玉ぞう煮	かつおぶし、出しこんぶ、とり肉、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、こんにやく粉）、しょうゆ、自然塩、ほうれん草	
			ふじみ野メンチカツ	ふじみ野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、とり肉、ぶた肉、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）、ぶた肉、酒、にんじん、玉ねぎ、切り干し大根、きび砂糖、しょうゆ、みそ、黒こしょう、万能ねぎ、でんぶん	
14	火	牛乳	ごはん	ごはん	572 kcal 23.5 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、とうふ、しょうゆ、自然塩、白こしょう、長ねぎ	
			とり肉のてり焼き	とり肉、自然塩、白こしょう、酒、しょうが、しょうゆ、きび砂糖、みりん、でんぶん	
			ひじきの炒め煮	米油、にんじん、ひじき、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）、こんにやく、きび砂糖、酒、しょうゆ	
15	水	コーヒ牛乳	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）	584 kcal 20.4 g
			旬のあったかほうれん草と卵のスープ☆・☆	米油、ベーコン（ぶた肉、塩、砂糖）、にんじん、玉ねぎ、とりガラ、長ねぎ、しょうが、キャベツ、自然塩、しょうゆ、酒、白こしょう、でんぶん、卵、ほうれん草	
			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、ポークエキス）	
			オニオンドレッシングサラダ	キャベツ、きゅうり、切り干し大根、ホールコーン、米油、米酢、自然塩、白こしょう、きび砂糖、しょうゆ、玉ねぎ	
16	木	牛乳	ごはん	ごはん	607 kcal 23.7 g
			とん汁	米油、ぶた肉、酒、にんじん、ごぼう、大根、かつおぶし、出しこんぶ、とうふ、こんにやく、じゃがいも、みそ、しょうが、長ねぎ	
			ほっけの薬味ソースかけ	ほっけでんぶん付き（ほっけ、でんぶん）、米油、しょうが、長ねぎ、きび砂糖、米酢、しょうゆ、ごま油	
			ほうれん草のごま和え	ほうれん草、にんじん、もやし、しょうゆ、きび砂糖、自然塩、ごま	
17	金	牛乳	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	642 kcal 27.8 g
			ラビオリスープ	とりガラ、長ねぎ、にんじん、玉ねぎ、ローリエ、ぶた肉、もやし、白菜、ラビオリ（小麦粉、塩、ぶた肉、パン粉、玉ねぎ、ポークエキス）、自然塩、白こしょう、しょうゆ	
			フィレオチキン	フィレオチキン（とり肉、でんぶん(小麦・大豆)、コーンフラワー、小麦粉、コーングリッツ、パン粉、塩、砂糖、大豆油、パーム油）	
			ピーチヨーグルト	ピーチヨーグルト（砂糖、脱脂粉乳、もも果肉、もも果汁、加糖練乳、全粉乳、乳たんぱく質濃縮物、寒天）	
20	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）	673 kcal 24.6 g
			ふじみ野みそラーメンのスープ	米油、にんにく、しょうが、トウバンジャン（唐辛子、塩、そら豆みそ）、ぶた肉、酒、にんじん、とんこつ、玉ねぎ、ローリエ、白菜、白こしょう、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	
			彩の国肉まん	彩の国肉まん（小麦粉、砂糖、ラード、こんにやく、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、生姜、ごま油、かきエキス調味料、黒胡椒、でんぶん）	
			のらぼう菜のナムル（韓国ナムルドレッシング和え）	のらぼう菜、もやし、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・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）	
21	火	牛乳	ごはん	ごはん	743 kcal 25.4 g
			ハヤシライス	米油、しょうが、にんにく、ぶた肉、白こしょう、にんじん、玉ねぎ、じゃがいも、とりガラ、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（とりガラ、とんこつ、玉ねぎ、にんじん、セロリ、ルー(小麦粉)、ポークブイヨン(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（ぶた肉、ラード、塩、砂糖）	
			旬のカラフル野菜炒め ☆	ごま油、しょうが、ベーコン（ぶた肉、塩、砂糖）、酒、にんじん、れんこん、キャベツ、きび砂糖、みりん、しょうゆ、でんぶん	
22	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	674 kcal 24.8 g
			ABCスープ	米油、にんにく、セロリ、ショルダーベーコン（ぶた肉、塩、砂糖）、とり肉、白ワイン、にんじん、玉ねぎ、とりガラ、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、白こしょう、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（ぶた肉、とり肉、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、チキンブイヨン）、米油、にんにく、しょうが、玉ねぎ、酒、はちみつ、しょうゆ	
			埼玉県産いちごゼリー	埼玉県産いちごゼリー（砂糖、いちごピューレ、クランベリー果汁、こんにやく粉）	
23	木	牛乳	ごはん	ごはん	620 kcal 22.6 g
			栄養たっぷりふじみ野みそ汁 ☆	かつおぶし、出しこんぶ、とうふ、にんじん、さつまいも、わかめ、みそ、長ねぎ、ほうれん草、ごま	
			とり肉のねぎソースかけ	とり肉のたつた揚げ（とり肉、でんぶん、小麦不使用しょうゆ、酒、生姜）、米油、ごま油、長ねぎ、きび砂糖、しょうゆ、みりん	
			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）、ごま油、しょうゆ	
24	金	牛乳	ごはん	ごはん	584 kcal 21.0 g
			五目ワタンスープ	米油、ぶた肉、にんじん、とりガラ、しょうが、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、でんぶん、塩、砂糖）、たけのこ、ワタンの皮（小麦粉、塩）、自然塩、しょうゆ、黒こしょう、小松菜、ごま油	
			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、ポークエキス、大豆粉、砂糖、サフラワー油、乳化剤(大豆)）	
			キムチチャーハンの具	ごま油、ぶた肉、酒、にんじん、玉ねぎ、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）、自然塩、しょうゆ、万能ねぎ	
27	月	牛乳	給食週間ゼリー	給食週間ゼリー（りんご、水あめ、砂糖）	702 kcal 25.9 g
			地粉うどん	地粉うどん（小麦粉、塩）	
			とりなばんうどんの汁	かつおぶし、出しこんぶ、とり肉、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	
			ちくわのいそべ揚げ	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、青のり、自然塩、米油	
28	火	牛乳	カレージャーマンポテト ☆	米油、ベーコン（ぶた肉、塩、砂糖）、玉ねぎ、自然塩、カレー粉、白こしょう、パセリ、チルドポテト（じゃがいも、塩）	647 kcal 29.0 g
			ごはん	ごはん	
			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、厚揚げ、すいとん（小麦粉、塩）、自然塩、しょうゆ、長ねぎ	
			さばの一夜干し	さばの一夜干し（さば、塩）	
			白菜とたくあんの和え物 ☆	白菜、にんじん、きゅうり、ホールコーン、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	



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月分学校給食予定献立表（小学校）



年 組：氏名

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

給食目標：給食について考えよう！

日 曜	飲み物	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	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）	640 kcal 27.6 g
			肉団子のスープ	とりガラ、玉ねぎ、長ねぎ、しょうが、にんじん、とり肉団子（とり肉、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、黒こしょう、自然塩、ごま油	
			れんこん入り和風ドライカレー	米油、しょうが、にんにく、ぶた肉、れんこん、にんじん、玉ねぎ、小麦粉、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、しょうゆ、自然塩、白こしょう、カレー粉、パセリ	
			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	
			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	ごはん	ごはん	696 kcal 24.2 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、厚揚げ、みそ、長ねぎ	
			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	
			五目きんぴら	ぶた肉、にんじん、ごぼう、こんにゃく、しいたけ、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）、米油、きび砂糖、しょうゆ、みりん、一味唐辛子、ごま油、ごま	
			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））	
31	金	牛乳	ごはん	ごはん	563 kcal 26.3 g
			のっぺい汁	米油、とり肉、にんじん、かつおぶし、出しこんぶ、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、でんぷん、長ねぎ	
			いかのガーリック焼き	いか、しょうゆ、みりん、にんにく	
			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））	
			おかかふりかけ	おかかふりかけ（砂糖、塩、かつおぶし、でんぷん、抹茶、しいたけエキス、海苔、ほたて貝カルシウム）	

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	644 kcal 24.7 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 ☎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。 ※ 氏名欄およびアレルギー児童用の○×欄は、食物アレルギー資料の提供を受けている児童用です。 ※ 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。	栄養基準量	650 kcal 26.0 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っております。本年もよろしくお願致します。



今年巳（へび）年！

へびは、食べるときに獲物を丸のみしますが、皆さんは、よくかむことを意識して味わって食べましょう。



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います。

学校給食の移り変わりを見てみよう！

<p>明治22年</p> <p>私立忠愛小学校で提供されたときとされる給食。</p>	<p>戦後（昭和20～30年代）</p> <p>支援物資の脱脂粉乳や缶詰、小麦粉などを使った給食。</p>	<p>現在</p> <p>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。</p>
---------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------

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。

<p>非常食</p> <p>アルファ化米、缶詰、レトルト食品、菓子類など</p>	<p>日常食品</p> <p>お米、乾麺、乾物、日持ちのする野菜・果物、調味料など</p>	<p>外出時の持ち歩き用品</p> <p>飲料水、チョコレート・あめなどの菓子</p>
-------------------------------------------------	------------------------------------------------------	----------------------------------------------------

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。

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。

こんげつ（ねぎ）のじぼさんぶつ

ねぎ、ほうれんそう、にんじん