

令和7年度

# 1月分学校給食予定献立表（小学校）


給食目標：

きゅうしょく

かんが





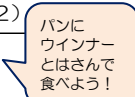

給食について考えよう

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

日	曜	飲み物	献立名	食品名	エネルギーたんぱく質
13	火	牛乳	子供パン	子供パン（小麦粉、砂糖、ショートニング(大豆)、塩、小麦たんぱく、ビタミンC(小麦)）	613 kcal 24.0 g
			米粉めんと大根のスープ	米油、とり肉、酒、にんじん、玉ねぎ、とりガラ、ローリエ、大根、米粉めん（米、でんぷん）、自然塩、白こしょう、しょうゆ、水菜	
			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、チキンブイヨン）、トマトケチャップ（トマト、砂糖、塩、酢、玉ねぎ）、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	
			オニオンドレッシングサラダ	キャベツ、にんじん、えだ豆、米油、米酢、自然塩、白こしょう、きび砂糖、玉ねぎ	
14	水	牛乳	ごはん	ごはん	637 kcal 24.0 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、とうふ、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	
			五目きんぴら	ごま油、ぶた肉、にんじん、ごぼう、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）、こんにゃく、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	
15	木	牛乳	ごはん	ごはん	605 kcal 26.9 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・赤（もち米粉、でんぷん、こんにゃく粉）、しょうゆ、自然塩、小松菜	
			さわらの西京焼き	さわらの西京漬け（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、白きくらげ抽出物、酒、カラメル）	
			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	
16	金	牛乳	ウインナーとコーンのピラフ 	米油、にんにく、ウインナーソーセージ（ぶた肉、ラード、塩、砂糖）、玉ねぎ、ホールコーン、自然塩、しょうゆ、黒こしょう、米、パセリ	752 kcal 20.9 g
			パンプキン米粉ポタージュ	米油、とり肉、にんじん、玉ねぎ、とりガラ、しょうが、ローリエ、かぼちゃペースト、かぼちゃ、米粉、牛乳、自然塩、白こしょう、きび砂糖、生クリーム、パセリ	
			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）	
			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）	
19	月	牛乳	地粉うどん	地粉うどん（小麦粉、塩）	652 kcal 26.1 g
			みそつけうどんの汁	米油、にんにく、しょうが、ぶた肉、酒、にんじん、玉ねぎ、出しこんぶ、かつおぶし、大根、しいたけ、油揚げ、みそ、しょうゆ、長ねぎ、小松菜、ごま油	
			肉団子の甘酢ソースかけ（2）	肉団子（ぶた肉、とり肉、玉ねぎ、パン粉、でんぷん、砂糖、塩）、しょうゆ、きび砂糖、米酢、でんぷん	
			りんご 	りんご	
20	火	牛乳	ごはん	ごはん	558 kcal 22.1 g
			白菜ととり肉団子のスープ	とりガラ、にんじん、玉ねぎ、しょうが、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、白菜、しょうゆ、黒こしょう、自然塩、長ねぎ、春雨（でんぷん）、ごま油	
			焼きぎょうざ（2）	ぎょうざ（小麦粉、キャベツ、ぶた肉、とり肉、ラード、玉ねぎ、大豆たんぱく、にら、菜種油、オイスターソース(小麦・大豆)、ごま油、小麦たんぱく、酒、水あめ、塩、砂糖、でんぷん、もち米粉、しょうゆ、大豆粉、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、生姜、塩、砂糖、昆布）、たくあん（大根、砂糖、大豆アミノ酸、酢、塩、米ぬか）、長ねぎ、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）	
21	水	コーヒー牛乳	ツイストパン	ツイストパン（小麦粉、砂糖、ショートニング(大豆)、塩、小麦たんぱく、ビタミンC(大豆)）	645 kcal 21.6 g
			ABCスープ 	米油、にんにく、セロリ、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、しょうが、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	
			とり肉のから揚げ	とり肉、しょうゆ、酒、しょうが、でんぷん、米油	
			ゼリーポンチ	黄桃缶、なしカットゼリー（梨果汁、砂糖）、ぶどうカットゼリー（砂糖、ぶどう果汁）	
22	木	牛乳	コーヒー牛乳	コーヒー牛乳（生乳、砂糖、コーヒー、乳製品）	625 kcal 27.5 g
			ごはん	ごはん	
			大根と厚揚げのみそ煮	米油、とり肉、酒、出しこんぶ、かつおぶし、にんじん、大根、揚げボール（たら、いとよりだい、でんぷん、菜種油、砂糖、塩、みりん）、絹厚揚げ（豆乳、でんぷん、砂糖、菜種油）、こんにゃく、きび砂糖、みそ、自然塩、みりん、うすら卵	
			にしんのてり焼き	にしんのてり焼き（にしん、しょうゆ、砂糖、酒、みりん）	
23	金	牛乳	白菜ともやしのおくせき漬け	白菜、もやし、にんじん、しょうが、しょうゆ、自然塩、きび砂糖	596 kcal 25.8 g
			ビタパン	ビタパン（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）	
			ラビオリスープ	とりガラ、にんじん、玉ねぎ、しょうが、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	
			ポイルウインナー（2）	ウインナーソーセージ（ぶた肉、塩、砂糖）	
26	月	牛乳	チリドッグの具 	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、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）、大豆、チリパウダー（とうがらし、塩、クミン、オレガノ、にんにく）、自然塩、パン粉（小麦粉、ショートニング、砂糖、塩）	647 kcal 28.7 g
			ホット中華めん	ホット中華めん（小麦粉、塩、かんすい）	
			なべ風塩ラーメンのスープ	米油、とり肉、酒、にんじん、とりガラ、玉ねぎ、長ねぎ、しょうが、かつおぶし、なると（いとよりだい、でんぷん、砂糖、発酵調味料、塩、昆布だし）、もやし、白菜、油揚げ、しょうゆ、自然塩、黒こしょう、ほうれん草、ごま油	
			ポークしゅうまい（2）	ポークしゅうまい（ぶた肉、玉ねぎ、パン粉、でんぷん、生姜、砂糖、塩、ポークエキス、小麦粉、水あめ）	
27	火	牛乳	カリカリきなこ豆	大豆、砂糖、自然塩、きなこ	768 kcal 24.0 g
			麦ごはん	麦ごはん（米、米粒麦）	
			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、長ねぎ、しょうが、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、でんぷん、玉ねぎ(大豆)、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(乳)、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(大豆)、ポークエキス(小麦・大豆)、ブラウンルウ(小麦)、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、塩、酢、玉ねぎ）、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）、しょうゆ、すりおろしりんご、牛乳、プレーンヨーグルト、チーズ	
			チキンナゲット（2）	チキンナゲット（とり肉、パン粉、小麦粉、菜種油、コーングリッツ、ラード、大豆たんぱく、しょうゆ、大豆油、塩、チキンスープ、にんにく、パーム油、でんぷん(小麦)、小麦たんぱく）、米油	
28	水	牛乳	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)）	575 kcal 18.8 g
			ココア揚げパン 	コッパパン（小麦粉、マーガリン(大豆)、砂糖、塩、小麦たんぱく、ビタミンC(小麦)）、米油、純ココア、砂糖、自然塩	
			マカロニスープ	米油、にんにく、とり肉、白ワイン、にんじん、玉ねぎ、とりガラ、しょうが、ローリエ、マカロニ（小麦粉）、かぶ、自然塩、白こしょう、しょうゆ、パセリ	
			ほうれん草オムレツ	ほうれん草オムレツ（卵、ほうれん草、砂糖、大豆油、塩、酢、黒胡椒、でんぷん）	
28	水	牛乳	給食週間ゼリー	給食週間ゼリー（りんご果汁、水あめ、砂糖）	

学校給食費（1月分）    口座振替日は **2月 2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。



# 1月分学校給食予定献立表（小学校）



令和7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	
29	木	ジョア	ごはん	ごはん	518 kcal 18.8 g	
			塩こうじスープ	米油、とり肉、酒、にんじん、とりガラ、玉ねぎ、しょうが、ローリエ、しいたけ、とうふ、白菜、しめじ、塩こうじ（米こうじ、塩）、しょうゆ、自然塩、白こしょう、長ねぎ		
			カラフルもずく丼の具	米油、しょうが、ぶた肉、酒、にんじん、玉ねぎ、ホールコーン、きび砂糖、しょうゆ、みりん、もずく、えだ豆、でんぶん		
			切り干し大根のごま塩サラダ （塩中華ドレッシング和え）	切り干し大根、きゅうり、にんじん、ごま、塩中華ドレッシング（水あめ、砂糖、酢、植物油、塩、発酵調味料、にんにく、昆布エキス、こしょう）		
			ジョア	ジョア（脱脂粉乳、砂糖）		
30	金	牛乳	ごはん	ごはん	662 kcal 26.8 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、厚揚げ、しょうゆ、自然塩、みりん、でんぶん、長ねぎ		
			さばの一夜干し	さばの一夜干し（さば、塩）		
			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）		
14 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。 ※ 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。			平均栄養量	632 kcal 24.0 g
		栄養基準量	650 kcal 26.0 g			

学校給食費（1月分） 口座振替日は 2月 2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。



## あけましておめでとうございます

冬休みが終わり、いよいよ3学期が始まりました。昔から「一月往ぬる二月逃げる三月去る」といわれてきたように、年度末に向けて月日が流れるのを早く感じる時期です。風邪やインフルエンザも流行していますので、体調管理にはより一層気を付けて、1日1日を大切に過ごしてほしいと思います。



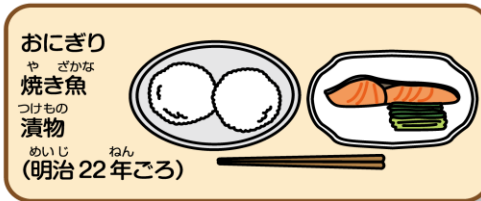
1/24～1/30は「全国学校給食週間」です

にほん かつ こう きゅう しょく

## 日本の学校給食のあゆみ

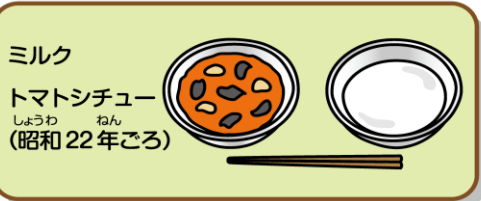
### 学校給食の始まり

明治 22 (1889) 年、山形県の私立忠愛小学校で、貧しい子どもたちへ食事を提供したのが始まりとされています。この学校は大督寺というお寺の中にあり、お坊さんたちが家々を回ってお経を唱え、いただいたお金や食べ物を使って食事を用意していました。大正 12 (1923) 年には、子どもたちの栄養状態を改善するための方法として、学校給食が国から奨励されるなど、各地へ広がりましたが、戦争による食料不足で中止せざるを得なくなってしまいました。



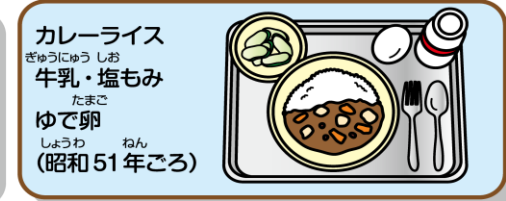
### 支援物資による学校給食の再開

戦後、子どもたちの栄養状態の悪化を心配する声が高まり、昭和 21 (1946) 年 12 月 24 日に LARA (アジア救援公認団体) から給食用物資の寄贈を受けて、翌 1 月に学校給食が再開されました。当初は 12 月 24 日を「学校給食感謝の日」としていましたが、その後、冬休みと重ならない 1 月 24 日からの 1 週間を「全国学校給食週間」とすることになりました。



### バラエティー豊かな献立内容に

昭和 29 (1954) 年に「学校給食法」が成立したことで、実施体制が法的に整い、学校給食は教育活動として位置付けられるようになりました。主食はパンが中心でしたが、昭和 51 年に米飯（ご飯）が正式に導入されると、カレーライスや炊き込みご飯などが登場し、献立内容が充実していきました。



このように、学校給食の内容は時代とともに変化していますが、いつの時代も変わらずに、「子どもたちが飢えることなく、おいしく食べて、健康やかに成長できるように」といった願いが込められています。現代では、大人になっても自分自身で考えて健康な食生活を続けることができるように、学校給食は「教材」としての役割も担っています。

### 今月の地産物



### ふじみ野市学校給食展

～のぞいてみよう!ふじみ給食～

期間 令和8年1月19日(月)～

1月23日(金)

場所 ふじみ野市役所  
本庁舎1階ギャラリー



## 今年がうま年!



## お年玉はもちだった!?

お正月は、普段より日本文化を感じる機会が多かったのではな

いでしょうか。さて、子どもたちにとって、お正月の楽しみといえばお年玉。新年を祝って、大人から子どもへお小遣いを渡す風習です。もともとは、お正月の「歳神様（年神様）」にお供えた「もち」を、歳神様からの贈り物として分け与えたことが始まりとされ、「年玉」とは「歳神様の魂」を意味します。



### 1月11日は鏡開き



鏡もちを小さく割ってお汁粉などに入れ、無病息災を願って食べる行事です。もちを小さくするのに、包丁など刃物を使うのは武士の「切腹」を連想させるため縁起が悪いとされ、木づちや手で割ります。また、「割る」ではなく「開く」という縁起の良い言葉が使われます。



まだまだ寒い日が続きます。冬は、空気が乾燥し、風邪やインフルエンザが流行しやすくなります。睡眠をしっかりとって体調を整え、朝ごはんを必ず食べてから登校するようにしましょう。



朝ごはんを食べる習慣がない人は、何か一品でも口に入れることから始めましょう。

脳のエネルギー源は糖質です。ごはんやパンなど主食を食べて糖質を補給しましょう!



みそ汁やスープ、牛乳は水分と一緒にビタミンやミネラルをとることができます。



おにぎり

おにぎり+みそ汁

おにぎり+みそ汁+卵焼き

