



1月分学校給食予定献立表（小学校）

令和7年度

A small, brown, cartoonish character with a large head and a wide smile, holding a small, brown, rectangular object in its right hand.

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

給食目標 さゅうしょくめい標 : かんがえよう 給食について考えよう

きゅうしょく

かん

日	曜	飲み物	児童用ル〇ギ	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、でんぶん）、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）、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、でんぶん、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			
				なめこと白菜のみぞ汁	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、でんぶん、玉ねぎ、とり肉、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、すけそしたら、でんぶん、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			
				白玉ぞう煮	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、でんぶん、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		ワインナーとコーンのピラフ	米油、にんにく、ワ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			
				パンブ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、でんぶん、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、でんぶん、砂糖、塩）、しょうゆ、きび砂糖、米酢、でんぶん														
				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、長ねぎ、春雨（でんぶん）、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、でんぶん、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	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、でんぶん、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）														
				コーヒー牛乳	コーヒー牛乳（生乳、砂糖、コーヒー、乳製品）														
22	木	牛乳		ごはん	ごはん											625 kcal 27.5 g			
				大根と厚揚げのみぞ煮	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、でんぶん、菜種油、砂糖、塩、みりん）、絹厚揚げ（豆乳、でんぶん、砂糖、菜種油）、こんにゃく、きび砂糖、みそ、自然塩、みりん、うずら卵														
				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）														
				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														
23	金	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、麦麹、小麦たんぱく、脱脂粉乳）											596 kcal 25.8 g			
				ラビオリースープ	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														
				ボイルワインナー（2）	ワインナーソーセージ（ぶた肉、塩、砂糖）														
				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）														
26	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）											647 kcal 28.7 g			
				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、でんぶん、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、でんぶん、生姜、砂糖、塩、ポークエキス、小麦粉、水あめ）														

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：給食について考え方

年組：氏名



ふじみ野市など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	アレルギー用語	献立名	きゅうしょく 食品名	かんが エネルギーたんぱく質
29 木	ジヨア	ごはん	ごはん	ごはん	518 kcal 18.8 g
		塩こうじスープ	ごはんの上にのせて食べよう！	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	
		切り干し大根のこま塩サラダ（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、こま、塩中華ドレッシング（水あめ、砂糖、酢、植物油脂、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	ごはん	662 kcal 26.8 g
		のっべい汁		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ぞ炒め		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、みぞ、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。※ 混ぜごはん時の米の量は減量となっています。				平均栄養量 632 kcal 24.0 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。（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）					
	※ 手印は、使い捨て手袋を使用して下さい。					
	※ 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〇×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。				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「一月往むる二月逃げる三月去る」といわれてきましたように、年度末に向けて月日が流れるのを早く感じる時期です。

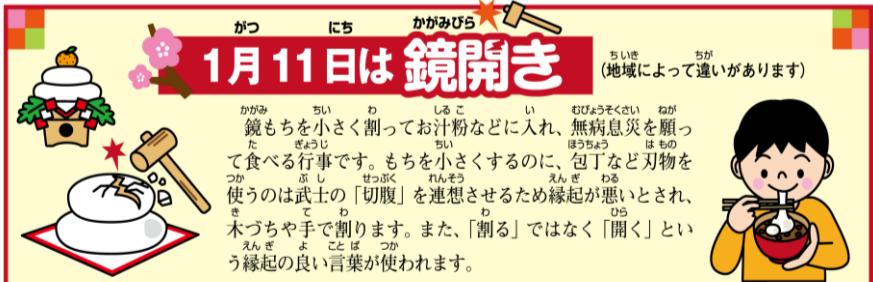
風邪やインフルエンザも流行していますので、体調管理にはより一層気をつけて、1日1日を大切に過ごしてほしいとおも思います。

今年はうま年！



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くでしょうか。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）」にお供えした「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。



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っています。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。

食べる習慣ができたら、少しずつ品数を増やしてバランスも意識しましょう。

おにぎり

おにぎり+みそ汁

おにぎり+みそ汁+卵焼き

→

→

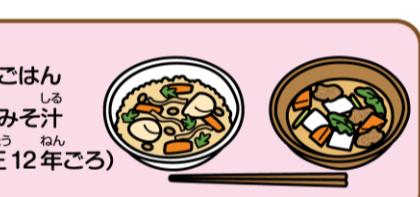
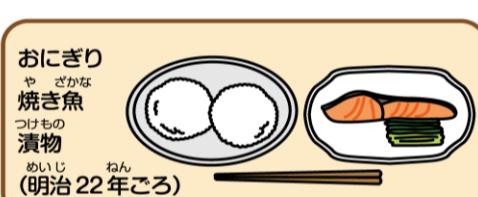
→

1/24～1/30は
「全国学校給食週間」です

にほん がつ こう きゅう しょく
日本学校給食のあゆみ

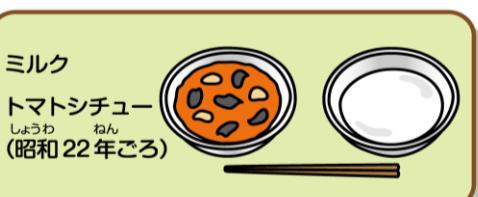
学校給食の始まり

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いうお寺の中にあり、お坊さんたちが各家を回ってお経を唱え、いただいたお金や食べ物をつか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。



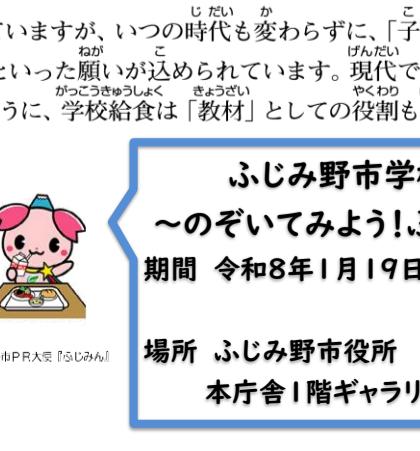
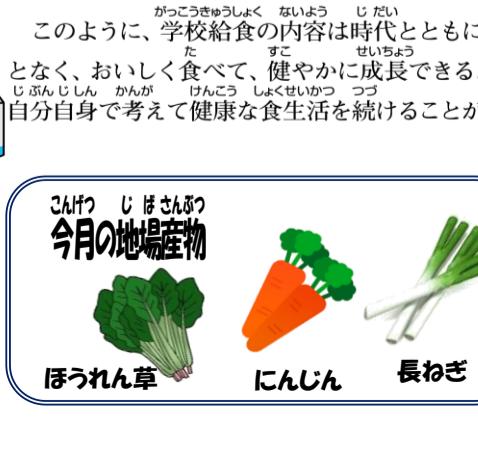
支援物資による学校給食の再開

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、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。主食はパンを中心でしたが、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。



ふじみ野市学校給食展
～のぞいてみよう！ふじみん給食～

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