



令和7年度

1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：

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：給食について考え方

日	曜	飲み物	生アレルギー用語	献立名	食 品 名	エネルギーたんぱく質
13	火	飲むヨーグルト		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）、ビタミンC（小麦）、米こうじ）	756 kcal 20.6 g
				豚キムチ焼きそば	米油、豚肉、酒、白胡椒、にんじん、もやし、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）、キャベツ、きび砂糖、自然塩、しょうゆ、コチュジャン（みそ、砂糖、大豆油、ごま油、発酵調味料、酒、カラメル）、にら、中華めん（小麦粉、塩、かんすい）	
				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、いわしあき、白胡椒、小麦粉）、米油	
				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、植物油脂、塩、発酵調味料、にんにく、昆布エキス、こしょう）	
				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）	
14	水	牛乳		ごはん	ごはん	800 kcal 35.3 g
				大根と厚揚げのみそ煮	米油、鶏肉、酒、出し昆布、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）、綿厚揚げ（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	
				にしんの照り焼き	にしんの照り焼き（にしん、しょうゆ、砂糖、酒、みりん）	
				五目きんぴら	ごま油、豚肉、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	785 kcal 27.2 g
				白玉雑煮	かつおぶし、出し昆布、鶏肉、にんじん、大根、里芋、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	
				さばのごまだれかけ	さばでんぶん付き（さば、でんぶん）、米油、生姜、長ねぎ、きび砂糖、しょうゆ、みりん、酒、ごま、ごま油	
				白菜ともやしの即席漬け	白菜、もやし、にんじん、生姜、しょうゆ、自然塩、きび砂糖	
16	金	牛乳		ごはん	ごはん	820 kcal 30.1 g
				塩こうじスープ	米油、豚肉、酒、にんじん、鶏ガラ、玉ねぎ、生姜、ローリエ、しいたけ、豆腐、白菜、しめじ、塩こうじ（米こうじ、塩）、しょうゆ、自然塩、白胡椒、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	
				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）、ごま	
19	月	牛乳		ごはん	ごはん	806 kcal 34.1 g
				みそつけうどんの汁	米油、にんにく、生姜、豚肉、酒、にんじん、玉ねぎ、出し昆布、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	
				ちくわの磯辯揚げ（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、ボニーフィッシュ、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	
20	火	牛乳	福岡中学校 リクエスト献立	ごはん	ごはん	835 kcal 28.3 g
				ABCスープ	米油、にんにく、セロリ、ベーコン（豚肉、塩、砂糖）、鶏肉、白ワイン、にんじん、玉ねぎ、鶏ガラ、生姜、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	
				鶏肉のから揚げ	鶏肉、しょうゆ、酒、生姜、でんぶん、米油	
				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	
				チョコクレープ	チョコクレープ（豆乳、でんぶん、砂糖、加工油脂、麦芽糖、大豆油、米粉、水あめ、ココアパウダー、大豆粉、小麦不使用しょうゆ、乳化剤（大豆）、カラメル）	
21	水	牛乳		ナン	ナン（小麦粉、大豆油、菜種油、ショートニング、砂糖、塩、ほたて貝殻未焼成カルシウム、麦芽）	813 kcal 39.4 g
				ポトフスープ	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、じゃがいも、鶏ガラ、玉ねぎ、生姜、ローリエ、大根、肉団子（玉ねぎ、豚肉、鶏肉、パン粉、でんぶん、小麦たんぱく、しょうゆ、生姜、砂糖、塩、胡椒）、キャベツ、自然塩、白胡椒、しょうゆ、パセリ	
				ボロニアステーキ	ボロニアステーキ（鶏肉、ラード、豚肉、でんぶん、発酵調味料、砂糖、塩）	
				ドライカレー	米油、生姜、にんにく、豚肉、カレー粉、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、白胡椒、グリンピース	
				ヨーグルト	ヨーグルト（生乳、砂糖、乳製品、乳酸菌）	
22	木	牛乳		ごはん	ごはん	765 kcal 29.1 g
				かきたま汁	かつおぶし、出し昆布、鶏肉、にんじん、玉ねぎ、豆腐、自然塩、しょうゆ、でんぶん、卵、長ねぎ、ほうれん草	
				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）	
				こんにゃくと枝豆の炒め物	ごま油、枝豆、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）	
				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））	
23	金	牛乳		ココア揚げパン	コッペパン（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	841 kcal 25.7 g
				ホワイトシチュー	米油、ベーコン（豚肉、塩、砂糖）、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、ホールコーン、バター（生乳、塩）、小麦粉、牛乳、自然塩、白胡椒、生クリーム、パセリ	
				チーズ風ソースインハンバーグ	チーズ風ソースインハンバーグ（鶏肉、玉ねぎ、ラード、豚肉、大豆たんぱく、植物油、砂糖、塩、トマトペースト、にんにく、小麦不使用しょうゆ、生姜、でんぶん）	
				給食週間ゼリー	給食週間ゼリー（りんご果汁、水あめ、砂糖）	
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）	771 kcal 28.7 g
				なべ風塩ラーメンのスープ	米油、鶏肉、酒、にんじん、鶏ガラ、玉ねぎ、長ねぎ、生姜、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、黒胡椒、ほうれん草、ごま油	
				マヨたまカツ	マヨたまカツ（豚肉、鶏肉、ラード、塩、大豆たんぱく、砂糖、でんぶん、卵、半固体状ドレッシング（卵・乳・大豆・りんご・ゼラチン）、パン粉、小麦粉、ショートニング、植物油脂、乳化剤（大豆））、米油	
				りんご	りんご	
27	火	牛乳		ごはん	ごはん	790 kcal 30.6 g
				のべい汁	米油、鶏肉、にんじん、かつおぶし、出し昆布、ごぼう、大根、こんにゃく、厚揚げ、しょうゆ、自然塩、みりん、でんぶん、長ねぎ	
				豚肉の生姜焼き	米油、生姜、豚肉、酒、にんじん、玉ねぎ、しょうゆ、きび砂糖、みりん、でんぶん	
				ポテトサラダ	チルドポテト（じゃがいも、塩）、にんじん、きゅうり、ホールコーン、ノンエッグマヨネーズ（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）、自然塩、白胡椒、きび砂糖、米油	

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（中学校）



令和7年度

給食目標：給食について考えよう

年組：氏名

保護者確認サイン：

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	生アレルギー用ルール	献立名	食 品 名	エネルギーたんぱく質
28	水	コーヒー牛乳		コッペパン	コッペパン（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））	801 kcal 29.9 g
				冬野菜の米粉ボタージュ	米油、鶏肉、にんじん、玉ねぎ、鶏ガラ、生姜、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	
				ボイルワインナー（2）	ワインソーセージ（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、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）、チリパウダー（どうがらし、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）	
				コーヒー牛乳	コーヒー牛乳（生乳、砂糖、コーヒー、乳製品）	
29	木	牛乳		麦ごはん	麦ごはん（米、米粒麦）	832 kcal 24.8 g
				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、生姜、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（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）、プラウンルウ（小麦）、カラメル、乳化剤（大豆）、香料（乳）、カレーパウダー（小麦粉、バーム油、塩、砂糖、カレーパウダー、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、でんぶん、大豆アミノ酸、カラメル）、しょうゆ、すりおろしりんご、牛乳、フレーンヨーグルト、チーズ	
				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、でんぶん）	
				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））	
30	金	牛乳		ワインナーとコーンのピラフ	米油、にんにく、ワインソーセージ（豚肉、ラード、塩、砂糖）、玉ねぎ、ホールコーン、自然塩、しょうゆ、黒胡椒、米、パセリ	828 kcal 24.1 g
				米粉めんと大根のスープ	米油、鶏肉、酒、にんじん、玉ねぎ、鶏ガラ、ローリエ、大根、米粉めん（米、でんぶん）、自然塩、白胡椒、しょうゆ、水菜	
				いかメンチカツ	いかメンチカツ（いか、キャベツ、にんじん、パン粉（小麦・大豆）、大豆たんぱく、生姜、砂糖、にんにく、しょうゆ、塩、小麦粉、大豆油、でんぶん（大豆）、米油）	
				いちごのスティックケーキ	いちごのスティックケーキ（豆乳、砂糖、米粉、いちごピューレ、大豆油、大豆粉、レモン果汁、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））	

※ 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。
※ 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）
※ 手印は、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。

平均栄養量
803 kcal
29.1 g
栄養基準量
830 kcal
34.0 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つけて、1日

1日を大切に過ごしてほしいと
思います。

今年はうま年！

1日を大切に過ごしてほしいと
思います。

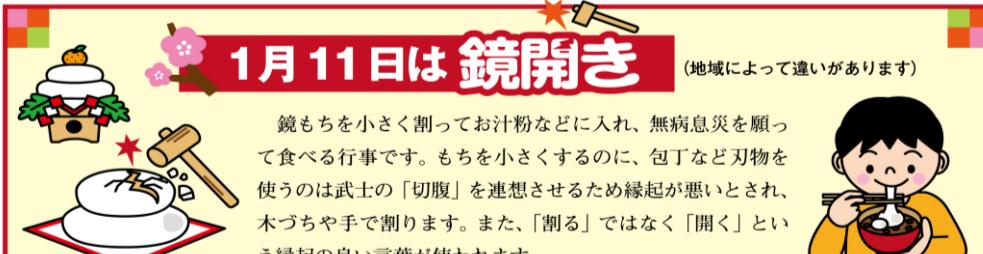
うまのように野菜をたっぷり食べよう！

箸をうまく使いこなしてきれいに食べよう！

よく味わってうま味を感じよう！

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。



1月11日は鏡開き

（地域によって違いがあります）

鏡もちを小さく割ってお汁粉などに入れ、無病息災を願つて食べる行事です。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！

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

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。



今月の地場産



ふじみ野市役所HP大祭「ふじみん」

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

