



令和7年度



1月分学校給食予定献立表（中学校）

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	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、でんぷん、ごま油、塩、砂糖、生姜、いわしエキス、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	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、でんぷん、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	さばでんぷん付き（さば、でんぷん）、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	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、でんぷん、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）	
			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)）	
19	月	牛乳	地粉うどん	地粉うどん（小麦粉、塩）	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、ボニフィッシュ、さんま、でんぷん、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	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、でんぷん、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、でんぷん、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、でんぷん、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	
			ポロニアステーキ	ポロニアステーキ（鶏肉、ラード、豚肉、でんぷん、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、グリーンピース	
			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、でんぷん、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、でんぷん(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、でんぷん(小麦)）	
23	金	牛乳	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	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、でんぷん）	
			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、でんぷん、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
			のっぺい汁	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、でんぷん、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、でんぷん	
			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）

年 組：氏名

保護者確認サイン：

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	ア レ ル ギ ー 食 品	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	
				冬野菜の米粉ポタージュ	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、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（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）		
				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	
				ボークカレー	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、パームオイル（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)、ボークエキス(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		
				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）		
				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、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		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（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、でんぷん）、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、でんぷん(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、でんぷん）		
				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、でんぷん(小麦)）		
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。 ※ 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

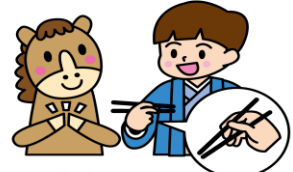
冬休みが終わり、いよいよ3学期が始まりました。昔から「一月往ぬる二月逃げる三月去る」といわれてきたように、年度末に向けて月日が流れるのを早く感じる時期です。風邪やインフルエンザも流行していますので、体調管理にはより一層気をつけて、1日

1日を大切に過ごしてほしいと思います。

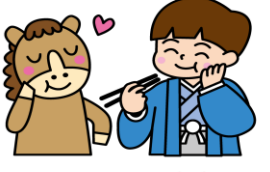
今年はうま年！



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のでしょうか。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。

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。



食べる習慣がきたら、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

今月の地場産

ほうれん草 にんじん 長ねぎ



ふじみ野市PR大使「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

