

4月分学校給食予定献立表（中学校）

平成24年度

ふじみ野市立上福岡学校給食センター

日 曜	献立名	献立名			主 食 品 名			エネルギー kcal	たん白質 g	
		主食	牛乳	つけるもの かけるもの	おかず	黄	赤			緑
				働く力や熱になる食品	血や骨や肉になる食品	体の調子を整える食品				
12 木	五目寿司の具 (酢飯・具)	○		豚汁 さばの薬味ソースかけ	酢飯、じゃがいも、砂糖、ごま油、米ぬか油	牛乳、鰹節、ちくわ、さば、豚肉、鶏肉、味噌、豆腐、錦糸卵	こんにゃく、きぬさや、ごぼう、生姜、大根、たけのこ、にんじん、にんにく、長ねぎ、しいたけ	813	33.0	
13 金	ごはん	○		桜かまぼこのすまし汁 スタミナ焼肉 清美オレンジ	ごはん、澱粉、砂糖、米ぬか油	牛乳、出し昆布、鰹節、桜ちりしにかまぼこ、豚肉、豆腐	かぶ、生姜、玉ねぎ、にら、にんじん、にんにく、ほうれん草、清見オレンジ	766	29.8	
16 月	しょうゆラーメン (ホット中華麺・汁)	○		肉団子のもち米蒸し(2) ジャーマンポテト	ホット中華麺、じゃがいも、ごま油、バター	牛乳、なると、豚肉、ベーコン、鶏ガラ、うすら卵、肉団子のもち米蒸し	小松菜、玉ねぎ、にんじん、長ねぎ、パセリ、もやし	769	36.8	
17 火	セサミバーズ	○		ミネストローネスープ タンドリーチキン きゃべつとハムのソテー	セサミバーズ、マカロニ、ごま油、バター	牛乳、大豆、ハム、ベーコン、鶏肉、鶏ガラ、ヨーグルト、粉チーズ	きゃべつ、セロリ、玉ねぎ、ホールコーン、トマト、にんじん、パセリ	838	39.1	
18 水	ごはん	○	ソース	新じゃが芋のそぼろ煮 鮭フライ きゅうりとたくあんのカクヤ	ごはん、じゃがいも、澱粉、砂糖、胡麻、ごま油、米ぬか油	牛乳、さつまあげ、鰹節、鮭フライ、豚肉	こんにゃく、さやえんどう、きゅうり、生姜、たくあん、にんじん	881	32.4	
19 木	ポークカレー (麦入りごはん・カレー)	○		アスパラベーコンオムレツ 福神漬	麦入りごはん、小麦粉、じゃがいも、はちみつ、米ぬか油、バター	牛乳、豚肉、鶏ガラ、調理用牛乳、アスパラベーコンオムレツ	生姜、福神漬、玉ねぎ、にんじん、にんにく、りんご果汁、アップルソース、チャツネ	900	26.7	
20 金	竹の子ごはん	○		春きゃべつと油揚げのみそ汁 五目厚焼卵 いちごムース	米、米ぬか油、砂糖	鶏肉、油揚げ、牛乳、出し昆布、鰹節、味噌、五目厚焼き卵、いちごムース	にんじん、たけのこ、しいたけ、さやえんどう、きゃべつ、大根、長ねぎ	782	28.5	
23 月	肉南蛮 (地粉うどん・汁)	○		ししゃもフライ(2) ホットナムル	地粉うどん、砂糖、胡麻、ごま油、米ぬか油	牛乳、油揚げ、出し昆布、なると、ししゃもフライ、鰹節、豚肉	小松菜、玉ねぎ、にんじん、長ねぎ、ほうれん草、もやし	782	33.8	
24 火	揚げパン (きな粉)	○		春野菜のポトフ エビシューマイ(3) ミニトマト(2)	ツイストパン、米ぬか油、きび砂糖、じゃがいも	きな粉、牛乳、エビシューマイ、ベーコン、ウィンナーソーセージ、鶏肉、鶏ガラ、豚こつ、うすら卵	きぬさや、きゃべつ、セロリ、玉ねぎ、ミニトマト、にんじん	792	33.4	
25 水	ごはん	○		豆腐とアスパラのスープ 和風ハンバーグ 大豆と豚肉の煮物	ごはん、澱粉、砂糖、ごま油	牛乳、大豆、豆腐、鰹節、かまぼこ、豚肉、卵、ハンバーグ	グリーンアスパラガス、大根、にんじん、えのき草、しいたけ	772	36.0	
26 木	ごはん	○		わかめと豆腐の味噌汁 鶏のから揚げ 切り干し大根の五目煮	ごはん、じゃがいも、澱粉、砂糖、米ぬか油	牛乳、油揚げ、わかめ、鰹節、ちくわ、鶏肉、味噌、豆腐	枝豆、生姜、切干大根、玉ねぎ、にんじん、しいたけ	875	33.8	
27 金	ふき入りかやくごはん (ごはん・具)	○		かき卵汁 さわらの西京焼 ももゼリー	ごはん、澱粉、砂糖、米ぬか油	牛乳、油揚げ、鰹節、さわらの西京漬、鶏肉、卵、豆腐	こんにゃく、小松菜、たけのこ、玉ねぎ、にんじん、長ねぎ、ふき、しいたけ、ももゼリー	779	38.6	
12回	※ 献立は材料の関係で変更になる場合もあります。 ※ 混ぜご飯の時の米の量は減量となっています。 ※ 各献立のくわしい材料等が知りたい方は、学校給食センターまでお問い合わせください。(☎262-4357) ※ の絵印は、給食センターで炊いた炊き込みご飯です。							平均栄養量	812	33.5
								基準栄養量	850	28.0



学校給食費(4月分) 口座振替日は **4月25日(水)** です。
 ☆給食費はすべて食料費です★ご理解ご協力をお願いします☆

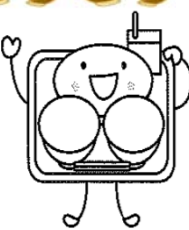
入学・進級おめでとうございます

新しい学年での1年がスタートしました。健康な体は毎日の食事が作ります。みなさんが心身ともに健康に成長するように、安全でおいしい給食作りを目標に給食センター職員一同がんばりますので、よろしくお祈りします。

学校給食について

おうちの方へ～お知らせとお願い

学校給食は、単におなかを満たすだけの食事ではありません。バランスの良い食事を提供することで、子どもたちの成長に見合った栄養を確保し、心身の健康増進を図ることはもちろん、正しい食事のあり方やマナー、社会性を学んだりする時間でもあります。



○学校給食の目標とは

【資料：「学校給食法」】

- 適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。
- 日常生活における食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営むことができる判断力を培い、及び望ましい食習慣を養うこと。
- 学校生活を豊かにし、明るい社交性及び協同の精神を養うこと。
- 食生活が自然の恩恵の上に成り立つものであることについての理解を深め、生命及び自然を尊重する精神並びに環境の保全に寄与する態度を養うこと。
- 食生活が食にかかわる人びとの様々な活動に支えられていることについての理解を深め、勤労を重んずる態度を養うこと。
- わが国や各地域の優れた伝統的な食文化についての理解を深めること。
- 食料の生産、流通及び消費について、正しい理解に導くこと。



お知らせ
 3月5日(月)～9日(金)までの5日分の調理後の給食について放射性物質(放射性セシウム134・137、放射性ヨウ素131)の測定を行いました。結果は不検出でした。詳細については市のホームページに掲載していますので、そちらも併せてご確認ください。

今月の地場野菜

ふじみ野市PR大使「ふじみん」

平成24年度学校給食実施予定

(小学校)

第1学期	4月	12日～27日	12日間
	5月	1日～31日	21日間
	6月	1日～29日	21日間
	7月	2日～17日	11日間
小 計			65日間

第2学期	9月	5日～28日	17日間
	10月	1日～31日	22日間
	11月	1日～30日	20日間
	12月	3日～19日	13日間
小 計			72日間

第3学期	1月	10日～31日	15日間
	2月	1日～28日	19日間
	3月	1日～19日	13日間
小 計			47日間

※1年生の給食開始は4/25からです。

合 計 184日間

(中学校)

第1学期	4月	12日～27日	12日間
	5月	1日～31日	21日間
6/14給食なし	6月	1日～29日	20日間
	7月	2日～17日	11日間
小 計			64日間

第2学期	9月	5日～28日	17日間
	10月	1日～31日	22日間
	11月	1日～30日	20日間
	12月	3日～19日	13日間
小 計			72日間

第3学期	1月	10日～31日	15日間
	2月	1日～28日	19日間
3/15給食なし	3月	1日～22日	14日間
小 計			48日間

※3年生の給食は3/13で終了です。

合 計 184日間

5月分学校給食予定献立表（中学校）

平成24年度

ふじみ野市立上福岡学校給食センター

日 曜	献立名	献立名			主 な 食 品 名			エネルギー	たん白質	
		主食	牛乳	つけるもの かけるもの	おかず	黄	赤	緑	kcal	g
1 火	子供パン (スライス)	○	タルタル ソース	ラビオリスープ 白身魚ポーションフライ ベーコンポテト	子供パン、ラビオリ、じゃがいも、米ぬか油、バター、タルタルソース	コーヒーマルク、白身魚ポーションフライ、豚肉、ベーコン、鶏ガラ	キャベツ、玉ねぎ、にんじん、パセリ、もやし	804	32.8	
2 水	五目寿司 (酢飯・具)	○		若竹汁 あじの紀州焼き 柏餅	酢飯、玉心、砂糖、米ぬか油、柏餅	牛乳、出し昆布、わかめ、鰹節、なると、あじの紀州漬、ちくわ、鶏肉、錦糸卵	きぬさや、たけのこ、にんじん、長ねぎ、しいたけ	739	33.6	
7 月	ロースーメン (ホット中華麺・汁)	○	ケチャップ	アメリカンドッグ 美生柑	ホット中華麺、ホットケーキミックス、澱粉、ごま油、米ぬか油	牛乳、豚肉、フランクフルト、豚骨	生姜、玉ねぎ、にんじん、にんにく、長ねぎ、ピーマン、もやし、美生柑、しいたけ	864	30.8	
8 火	そぼろごはん (ごはん・具)	○		もずくと豆腐のみそ汁 かつおの香味揚げ(2)	ごはん、砂糖、米ぬか油	牛乳、出し昆布、もずく、鰹節、かつおの香味揚げ、豚肉、味噌、炒り卵、豆腐	枝豆、生姜、長ねぎ、ほうれん草	809	37.6	
9 水	黒糖食パン	○		白菜と肉団子のスープ アスパラベーコンオムレツ 小松菜とハムのソテー	黒糖食パン、春雨、砂糖、ごま油、米ぬか油	牛乳、ハム、鶏ガラ、肉団子、アスパラベーコンオムレツ	こんにゃく、小松菜、生姜、ホールコーン、にんじん、長ねぎ、白菜、しいたけ	721	29.0	
10 木	ポークカレー (ごはん・カレー)	○		ポイルウインナー 福神漬	ごはん、小麦粉、じゃがいも、砂糖、はちみつ、米ぬか油、バター	牛乳、豚肉、フランクフルト、鶏ガラ、調理用牛乳	生姜、福神漬、玉ねぎ、にんじん、にんにく、りんご果汁、アップルソース、チャツネ	879	25.1	
11 金	中華おこわ	○		わかめスープ 鮭の塩焼き チーズクレープ	米、もち米、米ぬか油、砂糖、胡麻、ごま油、チーズクレープ	牛乳、鶏肉、桜えび、わかめ、鰹節、糸かまぼこ、鮭	にんじん、しいたけ、たけのこ、きぬさや、玉ねぎ、長ねぎ、えのき茸	717	34.8	
14 月	きつねうどん (地粉うどん・汁)	○		鶏の生姜焼き こんにゃくと枝豆の炒め物	地粉うどん、砂糖、ごま油	牛乳、油揚げ、出し昆布、鰹節、豚肉、鶏肉	こんにゃく、枝豆、小松菜、生姜、にんじん、長ねぎ、しいたけ	793	37.7	
15 火	ごはん	○	ソース	ハヤシシチュー メンチカツ 美生柑	ごはん、小麦粉、じゃがいも、米ぬか油、バター、ハヤシルウ	牛乳、豚肉、鶏ガラ、調理用牛乳、メンチカツ	生姜、玉ねぎ、にんじん、にんにく、美生柑、トマト	962	27.0	
16 水	クロワッサン	○		ソース焼そば 肉団子のあんかけ(3) カクテルボンチ	クロワッサン、中華麺、澱粉、砂糖、胡麻、米ぬか油、カクテルゼリー	牛乳、豚肉、肉団子	キャベツ、玉ねぎ、にんじん、もやし、みかん缶、パイン缶、黄桃缶、リンゴ缶、しいたけ	955	28.9	
17 木	しゃくし菜チャーハン (ごはん・具)	○		中華スープ いかのレモンソースかけ みかんゼリー	ごはん、春雨、澱粉、砂糖、ごま油、米ぬか油	牛乳、出し昆布、鰹節、いか、ほたて貝柱、焼き豚、鶏肉、短冊卵	たけのこ、玉ねぎ、ちんげん菜、にんじん、もやし、しゃくし菜、レモン果汁、みかんゼリー	762	30.7	
18 金	わかめごはん	○		かぶのみそ汁 鯖の一夜干し 五目きんぴら	わかめごはん、砂糖、胡麻、ごま油、米ぬか油	牛乳、油揚げ、鰹節、さつま揚げ、さば一夜干し、豚肉、味噌、豆腐	こんにゃく、かぶ、ごぼう、にんじん、長ねぎ	819	34.7	
21 月	コーンみそラーメン (ホット中華麺・汁)	○		ポークしゅうまい(2) じゃが芋といんげんのソテー	ホット中華麺、じゃがいも、ごま油、米ぬか油、バター	牛乳、豚肉、ベーコン、鶏ガラ、豚骨、味噌、ポークしゅうまい	いんげん、生姜、玉ねぎ、ホールコーン、にんじん、にんにく、長ねぎ、もやし	807	34.2	
22 火	ごはん	○		マーボー豆腐 磯華厚焼き卵 春雨とハムの炒め物	ごはん、春雨、澱粉、砂糖、胡麻、ごま油、米ぬか油、ラー油	牛乳、豆腐、豚肉、ハム、鶏ガラ、磯華厚焼き卵	きゅうり、生姜、にんじん、にんにく、長ねぎ、白菜	847	33.8	
23 水	サンドコッペパン (バタークリーム)	○	ソース	豆腐とアスパラのスープ ポテトコロッケ ウインナーとコーンのソテー	サンドコッペパン、澱粉、ごま油、米ぬか油、バター、ポテトコロッケ	牛乳、鰹節、かまぼこ、カニフレーク、ウインナーソーセージ、卵、豆腐	グリーンアスパラガス、枝豆、ホールコーン、にんじん、しいたけ	893	42.8	
24 木	スタミナごはん (ごはん・具)	○		キャベツと油揚げのみそ汁 鶏の香味焼き	ごはん、砂糖、胡麻、米ぬか油	牛乳、油揚げ、出し昆布、鰹節、豚肉、鶏肉、味噌	キャベツ、ごぼう、生姜、大根、にら、にんじん、長ねぎ	763	35.2	
25 金	ごはん	○		新じゃが芋のそぼろ煮 和風ハンバーグ ミニトマト(2)	ごはん、じゃがいも、澱粉、砂糖、米ぬか油	牛乳、鰹節、さつま揚げ、豚肉、ハンバーグ	こんにゃく、さやえんどう、生姜、大根、ミニトマト、にんじん、えのき茸	821	32.7	
28 月	カレー南蛮 (地粉うどん・汁)	○		笹かまの磯辺揚げ 大豆と豚角の煮物	地粉うどん、小麦粉、澱粉、砂糖、米ぬか油	牛乳、大豆、油揚げ、青海苔、出し昆布、なると、かつおぶし、笹かまぼこ、豚肉	小松菜、玉ねぎ、にんじん、長ねぎ	902	39.3	
29 火	ごはん	○		なめこと大根のみそ汁 豚肉の生姜焼き 小松菜とかまぼこの炒め物	ごはん、米ぬか油	牛乳、油揚げ、出し昆布、鰹節、かまぼこ、豚肉、味噌、豆腐	小松菜、生姜、大根、玉ねぎ、にんじん、長ねぎ、しいたけ、なめこ	735	33.9	
30 水	バターロール	○		インド煮 オムレツのミートソースかけ (冷)みかん	バターロール、じゃがいも、澱粉、砂糖、米ぬか油、バター	牛乳、豚肉、鶏ガラ、プレーンオムレツ、肉だんご	こんにゃく、いんげん、玉ねぎ、にんじん、にんにく、みかん	823	32.4	
31 木	ごはん	○	ソース	五目ワンタンスープ トンカツ 茎わかめのソテー	ごはん、ワンタン皮、胡麻、ごま油、米ぬか油	牛乳、茎わかめ、なると、さつま揚げ、鶏肉、鶏ガラ、トンカツ	小松菜、ホールコーン、にんじん、もやし	868	30.6	
21回	※ 献立は材料の関係で変更になる場合もあります。 ※ 混ぜご飯の時の米の量は減量となっています。 ※ 各献立のくわしい材料等が知りたい方は、学校給食センターまでお問い合わせください。(☎ 262-4357) ※ の絵印は、給食センターで炊いた炊き込みご飯です。							平均栄養量	823	33.2
								基準栄養量	850	28.0



学校給食費(5月分)口座振替日は5月25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。

給食のマナーを守りましょう!
 みんなで楽しく、おいしい食事をするためには、基本的な食事のマナーが必要です。
 しっかり身につけましょう!

「いただきます」正しい姿勢で「ごちそうさま」の食べるあいさつをする

食べ物を口にいられたままで話をしない

はしやスプーンを正しく使う

食事中は立ち上がらない

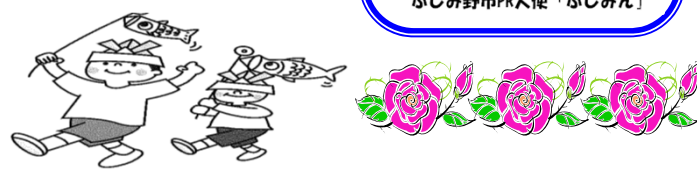
食中にふざかしい話をする

4月12日(木)~18日(水)までの5日分の調理後の給食について放射性物質(放射性セシウム134・137、放射性ヨウ素131)の測定を行いました。結果は不検出でした。詳細については市のホームページに掲載していますので、そちらも併せてご確認ください。

今日の地場野菜

ほうれん草 かぶ

ふじみ野市PR大使「ふじみん」



6月分学校給食予定献立表（中学校）

平成24年度

ふじみ野市立上福岡学校給食センター

日 曜	献立名	主な食品名			エネルギー kcal	たん白質 g			
		主食	牛乳	つけるもの かけるもの			黄	赤	緑
				働く力や熱になる食品	血や骨や肉になる食品	体の調子を整える食品			
1 金	鶏五目ごはん	○		ふわふわスープ 春巻 さくらんぼゼリー	米、米ぬか油、砂糖、澱粉	鶏肉、油揚げ、牛乳、出し昆布、鰹節、糸かまぼこ、卵、春巻	にんじん、ごぼう、しいたけ、こんにゃく、たけのこ、玉ねぎ、長ねぎ、京菜、さくらんぼゼリー	804	26.5
4 月	ごぼう入りチャーシュー種 (ホット中華麺・汁)	○		豆とパンプキンコロッケ ミニトマト(2)	ホット中華麺、澱粉、砂糖、米ぬか油	牛乳、豚肉、鶏ガラ、豚こつ、味噌、豆とパンプキンコロッケ	ごぼう、生姜、たけのこ、ミニトマト、にんじん、にんにく、長ねぎ、しいたけ	858	30.4
5 火	ひじきごはん (ごはん・具)	○		かき卵汁 おろし焼肉	ごはん、澱粉、砂糖、米ぬか油	牛乳、豆腐、油揚げ、ひじき、鰹節、ちくわ、あさり、豚肉、鶏肉、卵	こんにゃく、きぬさや、小松菜、大根、玉ねぎ、にんじん、長ねぎ	779	36.5
6 水	ゆかりごはん	○		肉じゃが イカの黄金揚げ びわ	ゆかりごはん、じゃがいも、澱粉、砂糖、米ぬか油	牛乳、いか、鰹節、豚肉	しらたき、きぬさや、生姜、玉ねぎ、にんじん、びわ	793	29.6
7 木	セサミバーズ	○		コーンポタージュ タンドリーチキン キャベツとハムのソテー	セサミバーズ、小麦粉、ごま油、米ぬか油、バター	牛乳、ハム、ベーコン、鶏肉、鶏ガラ、調理用牛乳、生クリーム、プレーンヨーグルト、粉チーズ	キャベツ、玉ねぎ、ホールコーン、にんじん、パセリ、コーンペースト	845	35.2
8 金	ごはん	○		かぶのみそ汁 ますの照りマヨ きゅうりのびり辛和え ラ・フランス&和梨ゼリー	ごはん、砂糖、ごま油、ラー油、マヨネーズ	牛乳、油揚げ、出し昆布、ます、鰹節、味噌、豆腐	かぶ、きゅうり、長ねぎ、ラフランス&和梨ゼリー	742	31.8
11 月	おかめうどん (地粉うどん・汁)	○		いかの天ぷら (冷) みかん	地粉うどん、小麦粉、米ぬか油	牛乳、出し昆布、鰹節、いか、かまぼこ、鶏肉、卵	にんじん、長ねぎ、みかん、しいたけ	808	37.4
12 火	ごはん	○		五目ワンタン なすの肉みそかけ(2) 五分漬け	ごはん、ワンタン皮、澱粉、砂糖、ごま油、米ぬか油、ラー油	牛乳、なると、豚肉、鶏肉、鶏ガラ、味噌	キャベツ、きゅうり、小松菜、生姜、たけのこ、なす、にんじん、もやし、茎ワカメ入り五分漬け	786	25.8
13 水	エビピラフ (ごはん・具)	○		鶏のトマト煮 ツナマヨオムレツ	ごはん、小麦粉、じゃがいも、米ぬか油、バター	牛乳、えび、鶏肉、鶏ガラ、うすら卵、調理用牛乳、ツナマヨオムレツ	枝豆、セロリ、玉ねぎ、ホールコーン、トマト、トマトフォンデュ、にんじん、にんにく	868	35.7
14 木	～学校総合入間東部大会～								
15 金	夏野菜カレー (麦入りごはん・カレー)	○		鮭の香草焼き 福神漬	麦入りごはん、小麦粉、はちみつ、米ぬか油、バター	牛乳、鮭、豚肉、鶏ガラ、調理用牛乳	かぼちゃ、生姜、福神漬、トマト、なす、にんじん、にんにく、ピーマン、ズッキーニ、りんご果汁、アップルソース、チャツネ	872	31.1
18 月	豚骨醤油ラーメン (ホット中華麺・汁)	○		エビしゅうまい(3) ココロソテー	ホット中華麺、胡麻、ごま油、バター	牛乳、大豆、エビしゅうまい、豚肉、ハム、豚骨	枝豆、キャベツ、生姜、ホールコーン、にんじん、にんにく、長ねぎ、パセリ、もやし	814	34.5
19 火	ごはん	○		星型人参入り味噌汁 あじの南蛮漬 切干大根のベーコン煮	ごはん、砂糖、米ぬか油	牛乳、豆腐、油揚げ、出し昆布、鰹節、あじ、ベーコン、味噌	枝豆、きゅうり、切干大根、にんじん、長ねぎ、京菜、えのき茸、しいたけ、しめじ	787	32.5
20 水	ごはん	○		えびボールスープ 和風ハンバーグ 手作りさけふりかけ	ごはん、春雨、澱粉、砂糖、胡麻、米ぬか油	牛乳、青海苔、出し昆布、鰹節、えびボール、ちりめんじゃこ、鮭フレーク、うすら卵、ハンバーグ	生姜、大根、ちんげん菜、にんじん、長ねぎ、えのき茸	828	36.3
21 木	コッペパン (スライス)	○	タルタルソース	ABCスープ たらスティック ベーコンポテト りんごチャーベツ	コッペパン、マカロニ、じゃがいも、米ぬか油、バター、タルタルソース	牛乳、大豆、たらスティック、ベーコン、鶏肉、鶏ガラ、粉チーズ	セロリ、玉ねぎ、トマト、にんじん、パセリ、りんごチャーベツ	848	34.9
22 金	五目チャーハン (ごはん・具)	○		かに卵スープ ゆで豚のバーベキューソース	ごはん、澱粉、砂糖、ごま油、米ぬか油	牛乳、豆腐、出し昆布、鰹節、かまぼこ、なると、カニフレーク、豚肉、焼豚、卵	たけのこ、玉ねぎ、ちんげん菜、にんじん、にんにく、長ねぎ、しいたけ、アップルソース	774	39.2
25 月	カレー南蛮 (地粉うどん・汁)	○ 250		かぼちゃのそぼろあんかけ(2) (冷) みかん	地粉うどん、澱粉、砂糖、米ぬか油	牛乳、油揚げ、出し昆布、なると、鰹節、豚肉、鶏肉	かぼちゃ、小松菜、玉ねぎ、にんじん、長ねぎ、みかん	799	32.6
26 火	ごはん	○		なめこの中華風スープ ブルコギ 枝豆	ごはん、澱粉、砂糖、胡麻、ごま油	牛乳、出し昆布、鰹節、糸かまぼこ、豚肉、卵	枝豆、たけのこ、玉ねぎ、にら、にんじん、にんにく、長ねぎ、えのき茸、しめじ、なめこ	752	33.2
27 水	鮭寿司 (酢飯・具)	○		じゃが餅スープ あじの一夜干し	酢飯、砂糖、胡麻、米ぬか油、ポテトボール	牛乳、油揚げ、鰹節、鮭フレーク、あじの一夜干し、鶏肉	きぬさや、小松菜、大根、にんじん、しいたけ	757	40.6
28 木	ソース焼きそば	○ 250		肉まん とうもろこし パパロアッシュークリーム	蒸し中華麺、米ぬか油、パパロアッシュークリーム	牛乳、豚肉、肉まん	キャベツ、玉ねぎ、とうもろこし、にんじん、もやし、しいたけ	767	27.9
29 金	ウインナーライス (ごはん・具)	○		米粉ポタージュ アンサンブルエッグ	ごはん、じゃがいも、上新粉、米ぬか油、バター	牛乳、ウインナーソーセージ、鶏肉、鶏ガラ、調理用牛乳、生クリーム、アンサンブルエッグ	玉ねぎ、ホールコーン、にんじん、にんにく、パセリ	816	28.5
20回	※ 献立は材料の関係で変更になる場合もあります。 ※ 混ぜご飯の時の米の量は減量となっています。 ※ 各献立のくわしい材料等が知りたい方は、学校給食センターまでお問い合わせください。(☎262-4357) ※ の絵印は、給食センターで炊いた炊き込みご飯です。						平均栄養量	805	33.0
							基準栄養量	850	28.0



学校給食費(6月分) 口座振替日は **6月25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★

よくかんで食べましょう。
食べた後は歯磨きも忘れずに…

6月4日は、
む(6)し(4)歯予防デー



5月1日(火)～9日(水)までの
5日分の調理後の給食について放射性
物質(放射性セシウム134・137、
放射性ヨウ素131)の測定を行いました。
結果は不検出でした。
詳細については市のホームページに
掲載していますので、そちらも併せて
ご確認ください。



毎年6月は食育月間、毎月19日は食育の日です。
給食に限らず、この機会に食材や料理が届くまでや、
食べ方・食べる時の会話など「食」について振り返って
考えてみてはいかがでしょうか。

給食では年に一度のその日、型抜きした
ラッキー人参を各クラス1枚味噌汁の中に
入れます。どうぞお楽しみに…

今月の地場野菜



ふじみ野市PR大使「ふじみん」

7月分学校給食予定献立表（中学校）

平成24年度

ふじみ野市立上福岡学校給食センター

日 曜	献立名				主な食品名			エネルギー kcal	たん白質 g	
	主 食	牛乳	つけるもの かけるもの	お か す	黄	赤	緑			
					働く力や熱になる食品	血や骨や肉になる食品	体の調子を整える食品			
2 月	サンマーメン (ホット中華麺・汁)	○		かぼちゃのそぼろあんかけ(2) 枝豆 カップチーズケーキ	ホット中華麺、澱粉、砂糖、 ごま油、米ぬか油	牛乳、かつおぶし、豚肉、鶏 肉、豚骨、うずら卵、カップ チーズケーキ	枝豆、かぼちゃ、小松菜、生 姜、にんじん、にんにく、長 ねぎ、もやし、しいたけ	833	34.3	
3 火	キムタクごはん (ごはん・具)	○	ソース	冬瓜汁 とんかつ	ごはん、米粉麺、澱粉、ごま 油、米ぬか油	牛乳、出し昆布、鰹節、豚 肉、鶏肉、とんかつ	小松菜、生姜、たくあん、に んじん、万能ねぎ、冬瓜、キ ムチ	846	31.1	
4 水	夏野菜カレー (ごはん・カレー)	○ 250		ポイルウインナー 福神漬	ごはん、小麦粉、砂糖、はち みつ、米ぬか油、バター	牛乳、豚肉、ウインナー、鶏 ガラ、調理用牛乳	かぼちゃ、生姜、福神漬、玉ねぎ、ト マト、なす、にんじん、にんにく、赤 ピーマン、ズッキーニ、りんご果汁、 アップルソース、チャツネ	885	26.4	
5 木	バターロール	○		ミネストローネスープ エビカツ (冷) みかん	バターロール、マカロニ、 じゃがいも、米ぬか油	牛乳、大豆、ベーコン、鶏 肉、鶏ガラ、粉チーズ、エビ カツ	セロリ、玉ねぎ、トマト、に んじん、にんにく、パセリ、 みかん	807	31.3	
6 金	カレー味ご飯	○		七タ汁 スパイシーチキン ラタトゥイユ 七タゼリー	カレー味ごはん、ううめん、 砂糖、オリーブ油、七タゼ リー	牛乳、鰹節、星かまぼこ、 ベーコン、鶏肉	玉ねぎ、トマト、なす、にんじ ん、にんにく、長ねぎ、ピーマ ン、ほうれん草、ズッキーニ	767	32.3	
9 月	なすのかけ汁 (地粉うどん・汁)	○		いかのパプリカ揚げ カクテルポンチ	地粉うどん、小麦粉、澱粉、 米ぬか油、カクテルゼリー	牛乳、油揚げ、出し昆布、鰹 節、いか、豚肉	小松菜、なす、にんじん、にん にく、長ねぎ、みかん缶、パイ ン缶、黄桃缶、リンゴ缶、しめ じ	877	33.0	
10 火	わかめごはん	○		じゃがいものみそ汁 鰹の塩麹焼き ゴーヤの炒め物	わかめごはん、じゃがいも、 米ぬか油	牛乳、油揚げ、出し昆布、鰹 節、豚肉、味噌、豆腐、鰹の 塩麹漬	オクラ、キャベツ、生姜、玉 ねぎ、にんじん、長ねぎ、も やし、にがうり	751	34.6	
11 水	ごはん	○		マーボー春雨 ポークしゅうまい(2) (冷) みかん	ごはん、春雨、澱粉、砂糖、 米ぬか油、ラー油	牛乳、豆腐、豚肉、鶏肉、鶏 ガラ、味噌、ポークしゅうま い	グリーンピース、生姜、たけの こ、にんじん、にんにく、長 ねぎ、みかん、しいたけ	769	28.1	
12 木	メロンパン	○		五目ワンタン ハンバーグのデミグラスソースかけ キャベツとハムのソテー	メロンパン、ワンタン皮、砂 糖、ごま油、バター、ラー油	牛乳、なると、ハム、鶏肉、 鶏ガラ、ハンバーグ	キャベツ、小松菜、玉ねぎ、 ホールコーン、にんじん、も やし、たけのこ、マッシュ ルーム	812	31.7	
13 金	エビピラフ 	○		わかめスープ かれいの竜田揚げ 白桃ゼリー	米、米ぬか油、バター、胡 麻、ごま油、米ぬか油	牛乳、ハム、むきエビ、鶏ガ ラ、出し昆布、わかめ、鰹節、 かまぼこ、かれいの竜田揚げ、 鶏肉	にんじん、玉ねぎ、マッシュ ルーム、ホールコーン、枝豆、 長ねぎ、えのき茸、京菜、白桃 ゼリー	758	36.7	
17 火	ナ ン	○ 250		ラビオリスープ アンサンブルエッグ キーマカレー	ナン、ラビオリ、澱粉、米ぬ か油、カレールウ	牛乳、豚肉、鶏肉、鶏ガラ、 アンサンブルエッグ	キャベツ、生姜、玉ねぎ、に んじん、にんにく、赤ピーマ ン、もやし	770	37.9	
11回	※ 献立は材料の関係で変更になる場合もあります。 ※ 混ぜご飯の時の米の量は減量となっています。 ※ 各献立のくわしい材料等が知りたい方は、学校給食センターまでお問い合わせください。 (☎ 262-4357) ※  の絵印は、給食センターで炊いた炊き込みごはんです。							平均栄養量	807	32.5
								基準栄養量	850	28.0

学校給食費（7月分） 口座振替日は **7月25日（水）** 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★

9月分学校給食予定献立表（中学校）

平成24年度

ふじみ野市立上福岡学校給食センター

日 曜	献立名	献立名			主な食品名			エネルギー kcal	たん白質 g	
		主食	牛乳	つけるもの かけるもの	おかず	黄	赤			緑
						働く力や熱になる食品	血や骨や肉になる食品			体の調子を整える食品
5 水	セサミバーズ	○ 250	タルタルソース	クレオパトラのスープ エビカツ きゃべつとハムのソテー	セサミバーズ、ごま油、米ぬか油、タルタルソース	牛乳、出し昆布、鰹節、かまぼこ、豚肉、ハム、エビカツ、生揚げ	キャベツ、玉ねぎ、ホールコーン、にんじん、モロヘイヤ	864	41.6	
6 木	ポークカレー (ごはん・カレー)	飲むヨーグルト		エビしゅうまい(3) りんご	ごはん、小麦粉、じゃがいも、はちみつ、米ぬか油、バター	飲むヨーグルト、エビしゅうまい、豚肉、鶏ガラ、調理用牛乳	生姜、玉ねぎ、にんじん、にんにく、りんご、りんご果汁、アップルソース、チャツネ	901	24.3	
7 金	ごはん	○		中華あんかけ さんまのみぞれ煮 チンゲン菜の炒め物	ごはん、澱粉、ごま油、米ぬか油	牛乳、えび、なると、さんまのみぞれ煮、豚肉、ハム、鶏ガラ、うずら卵	きぬさや、たけのこ、玉ねぎ、ちんげん菜、にんじん、白菜、赤ピーマン、しいたけ	794	38.5	
10 月	タンタンメン (ホット中華麺・汁)	○		かぼちゃコロッケ 巨峰(3)	ホット中華麺、澱粉、砂糖、ごま油、米ぬか油、かぼちゃコロッケ	牛乳、豚肉、鶏肉、鶏ガラ、豚こつ、味噌、テンメンジャン	生姜、にんじん、にんにく、長ねぎ、巨峰	810	30.3	
11 火	ごはん	○		沖縄もすくのみ味噌汁 スタミナ焼肉 つぼ漬 みかんゼリー	ごはん、澱粉、砂糖、米ぬか油	牛乳、豆腐、油揚げ、出し昆布、もすく、かつおぶし、豚肉、味噌	生姜、玉ねぎ、にら、にんじん、にんにく、長ねぎ、つぼ漬、みかんゼリー	779	30.3	
12 水	ぶどうパン	○ 250		トマトとレタスのスープ オムレツのミートソースかけ フルーツカクテル	ぶどうパン、澱粉、砂糖、米ぬか油、バター、カクテルゼリー	牛乳、豚肉、ベーコン、鶏肉、鶏ガラ、プレーンオムレツ	玉ねぎ、トマト、にんじん、にんにく、パセリ、レタス、みかん缶、パイン缶、黄桃缶	824	29.9	
13 木	秋の香りごはん (ごはん・具)	○		五目ワンタン ひじき餃子(2)	ごはん、ワンタン皮、さつまいも、砂糖、ごま油、米ぬか油、ラー油	牛乳、油揚げ、なると、鶏肉、鶏ガラ、ひじき餃子	いんげん、小松菜、たけのこ、にんじん、もやし、しいたけ、しめじ	785	28.2	
14 金	チキンライス 	○ 250		わかめスープ ますのマヨネーズ焼き	米、米ぬか油、バター、胡麻、ごま油、マヨネーズ	牛乳、鶏肉、出し昆布、わかめ、ます切身、かまぼこ、かつおぶし、豚肉	にんじん、玉ねぎ、マッシュルーム、ホールコーン、枝豆、トマト、長ねぎ、えのき茸	800	35.3	
18 火	ごはん	○		えびと豆腐の旨煮 だし巻き卵 ホットナムル	ごはん、澱粉、砂糖、胡麻、ごま油、米ぬか油	牛乳、むきエビ、鶏肉、鶏ガラ、うずら卵、だし巻き卵、豆腐	きぬさや、生姜、玉ねぎ、ちんげん菜、にんじん、長ねぎ、ほうれん草、もやし、しいたけ	762	34.1	
19 水	お日様パン	○		ポトフ ペンネポロネーズ 梨	トマトパン、ペンネマカロニ、じゃがいも、砂糖、米ぬか油、バター	牛乳、豚肉、ベーコン、ウィンナーソーセージ、鶏肉、鶏ガラ、豚こつ、うずら卵、粉チーズ、デミグラスソース	きぬさや、キャベツ、生姜、セロリ、玉ねぎ、にんじん、にんにく、パセリ、梨	804	33.5	
20 木	ごはん	○	ソース	さつまい 鮭フライ 刻みたかあん	ごはん、さつまいも、米ぬか油	牛乳、かつおぶし、鮭フライ、豚肉、味噌、豆腐	小松菜、大根、たくあん、にんじん、長ねぎ	767	28.2	
21 金	ゆかりごはん	○		春雨スープ 肉団子のもち米蒸し(2) (冷)みかん	ゆかりごはん、春雨	牛乳、鰹節、豚肉、うずら卵、肉団子のもち米蒸し	生姜、たけのこ、ちんげん菜、にんじん、長ねぎ、みかん、しいたけ	774	30.0	
24 月	秋なすのかけ汁 (地粉うどん・汁)	○		大学芋(3) ミニトマト(2)	地粉うどん、さつまいも、澱粉、砂糖、胡麻、米ぬか油	牛乳、出し昆布、鰹節、かまぼこ、豚肉、鶏肉、味噌	生姜、ミニトマト、なす、にんじん、長ねぎ	839	30.6	
25 火	ピタパン	○		ABCスープ タンドリーチキン イタリアンソテー ラ・フランスヨーグルト	ピタパン、マカロニ、じゃがいも、米ぬか油、バター	牛乳、大豆、ハム、ベーコン、鶏肉、鶏ガラ、プレーンヨーグルト、粉チーズ、山形ラ・フランスヨーグルト	こんにゃく、キャベツ、セロリ、玉ねぎ、トマト、にんじん、にんにく、パセリ	779	36.6	
26 水	ごはん	○		沢煮椀 ハンバーグのキノコソースかけ きゅうりとたくあんのカクヤ	ごはん、澱粉、胡麻、ごま油	牛乳、出し昆布、鰹節、かまぼこ、豚肉、ハンバーグ	きゅうり、ごぼう、たくあん、たけのこ、にんじん、京菜、えのき茸、しいたけ、しめじ	765	34.2	
27 木	ごはん	○		豚肉とうずら卵の煮物 いかのみそ焼き 切干大根の糸かまぼこの炒め煮	ごはん、じゃがいも、砂糖、米ぬか油	牛乳、いか、かまぼこ、かつおぶし、あさり、豚肉、うずら卵、味噌	こんにゃく、いんげん、生姜、切干大根、玉ねぎ、にんじん	803	36.5	
28 金	五目寿司 (酢飯・具)	○		月見汁 さばの塩焼き お月見ゼリー	酢飯、砂糖、米ぬか油、白玉もち	牛乳、油揚げ、出し昆布、鰹節、さば塩焼用、ちくわ、鶏肉、錦糸卵	きぬさや、かぼちゃ、大根、たけのこ、にんじん、しいたけ、月見ゼリー	780	29.1	
17回	※ 献立は材料の関係で変更になる場合もあります。 ※ 混ぜご飯の時の米の量は減量となっています。 ※ 各献立のくわしい材料等が知りたい方は、学校給食センターまでお問い合わせください。(☎ 262 - 4357) ※  の絵印は、給食センターで炊いた炊き込みごはんです。							平均栄養量	802	32.4
								基準栄養量	850	28.0



10月分学校給食予定献立表（中学校）

平成24年度



ふじみ野市立上福岡学校給食センター

日 曜	献立名				主 な 食 品 名			エネルギー kcal	たん白質 g	
	主食	牛乳	つけるもの かけるもの	おかず	黄	赤	緑			
					働く力や熱になる食品	血や骨や肉になる食品	体の調子を整える食品			
1 月	～学校総合入間東部大会～									
2 火	ごはん	○		きのこけんちん おろし焼肉 ミニトマト（2）	ごはん、里芋、砂糖、米ぬか油	牛乳、豆腐、油揚げ、出し昆布、鯉節、豚肉、鶏肉	ごぼう、大根、ミニトマト、にんじん、長ねぎ、しめじ、まいたけ	760	30.6	
3 水	ごはん	○	ソース	かぶのみそ汁 鰯フィーレフライ 切り干し大根のカレー炒め	ごはん、米ぬか油	牛乳、油揚げ、出し昆布、鰯フィーレフライ、鯉節、豚肉、味噌、豆腐	かぶ、切干大根、にんじん、長ねぎ、万能ねぎ	809	34.1	
4 木	サンドパン (バタークリーム)	○		ポークビーンズ 肉団子のあんかけ（3） ほうれん草とコーンのソテー	サンドパン、じゃが芋、澱粉、砂糖、胡麻、バター	牛乳、大豆、豚肉、ベーコン、鶏ガラ、肉団子	玉ねぎ、ホールコーン、トマト、にんじん、にんにく、パセリ、ほうれん草、マッシュルーム	882	42.9	
5 金	五目 栗おこわ	○		秋なすのみそ汁 ますの紅葉焼き ブルーベリーゼリー	米ぬか油、栗、砂糖、米、もち米	鶏肉、牛乳、油揚げ、鯉節、ますの紅葉漬、味噌、豆腐	にんじん、ごぼう、しいたけ、こんにゃく、きぬさや、玉ねぎ、なす、長ねぎ、ブルーベリーゼリー	771	34.5	
9 火	ごはん	○		なす入りマーボー豆腐 エビしゅうまい（3） ホットナムル	ごはん、澱粉、砂糖、胡麻、ごま油、米ぬか油、ラー油	牛乳、豆腐、エビしゅうまい、豚肉、鶏ガラ	生姜、なす、にんじん、にんにく、長ねぎ、ほうれん草、もやし	810	31.9	
10 水	黒糖イギリス食パン	○		白菜と肉団子のスープ オムレツのミートソースかけ ウィンナーポテト ブルーベリークレープ	黒糖イギリス食パン、春雨、澱粉、じゃが芋、砂糖、ごま油、バター、ブルーベリークレープ	牛乳、豚肉、ウィンナーソーセージ、鶏ガラ、肉団子、プレーンオムレツ	玉ねぎ、ちんげん菜、にんじん、にんにく、長ねぎ、白菜、パセリ、しいたけ	809	30.6	
11 木	ごはん	○		のっぺい汁 和風ハンバーグ 小松菜とかまぼこの炒め物	ごはん、里芋、澱粉、砂糖、米ぬか油	牛乳、出し昆布、鯉節、かまぼこ、鶏肉、ハンバーグ、生揚げ	こんにゃく、小松菜、大根、にんじん、長ねぎ、えのき草、しいたけ	758	30.7	
12 金	キムチチャーハン (ごはん・具)	○	ソース	中華スープ いかフライ	ごはん、春雨、澱粉、ごま油、米ぬか油	牛乳、鯉節、ほたて貝柱、いかフライ、豚肉、鶏肉、卵	たけのこ、玉ねぎ、ちんげん菜、にんじん、万能ねぎ、もやし、キムチ	802	31.5	
15 月	きつねうどん (地粉うどん・汁)	○		笹かまの磯辺揚げ さつま芋のアップル煮	地粉うどん、小麦粉、さつま芋、砂糖、米ぬか油	牛乳、油揚げ、青海苔、出し昆布、鯉節、笹かまぼこ、豚肉、卵	小松菜、にんじん、長ねぎ、りんご果汁、しいたけ	827	31.1	
16 火	ごはん	○		豚汁 さんまのかば焼き みかん	ごはん、じゃがいも、澱粉、砂糖、米ぬか油	牛乳、出し昆布、鯉節、さんま、豚肉、味噌、豆腐	こんにゃく、ごぼう、大根、にんじん、長ねぎ、みかん	800	30.3	
17 水	バターロール	○	コーヒーマルク	さつま芋のシチュー フランクフルトのソースかけ ミニトマト（2）	バターロール、小麦粉、さつま芋、砂糖、米ぬか油、バター	コーヒーマルク、フランクフルト、鶏肉、鶏ガラ、調理用牛乳	玉ねぎ、ホールコーン、ミニトマト、にんじん、パセリ	922	26.8	
18 木	わかめごはん	○	ソース	かき卵汁 鮭フライ 春雨とハムのソテー	わかめごはん、春雨、澱粉、砂糖、胡麻、ごま油、米ぬか油	牛乳、豆腐、鯉節、鮭フライ、ハム、卵	きゅうり、小松菜、玉ねぎ、にんじん、長ねぎ	842	32.8	
19 金	五目寿司 (酢飯・具)	○		エビボールのすまし汁 油淋鶏	酢飯、春雨、澱粉、砂糖、ごま油、米ぬか油	牛乳、出し昆布、鯉節、ちくわ、鶏肉、鶏ガラ、豆腐、エビボール、錦糸卵	きぬさや、生姜、たけのこ、にんじん、長ねぎ、ほうれん草、しいたけ	776	33.2	
22 月	ジャージャーメン (ホット中華麺・汁)	○		鉄鍋餃子 りんご	ホット中華麺、澱粉、砂糖、米ぬか油	牛乳、豚肉、鶏ガラ、豚骨、味噌、鉄鍋餃子	生姜、たけのこ、玉ねぎ、ちんげん菜、にんじん、にんにく、長ねぎ、りんご、しいたけ	788	29.7	
23 火	ポークカレー (ごはん・カレー)	○		いかのガーリック焼き 福神漬	ごはん、小麦粉、じゃが芋、はちみつ、米ぬか油、バター	牛乳、いか、豚肉、鶏ガラ、調理用牛乳	生姜、福神漬、玉ねぎ、にんじん、にんにく、りんご果汁、アップルソース、チャツネ	830	30.4	
24 水	ごはん	○		大根と里芋のそぼろ煮 鯖の味噌煮 きゅうりとたくあんの炒め物	ごはん、里芋、澱粉、砂糖、胡麻、ごま油、米ぬか油	牛乳、出し昆布、さつまあげ、鯉節、鯖の味噌煮、鶏肉	こんにゃく、きぬさや、きゅうり、生姜、大根、たくあん、にんじん	736	31.0	
25 木	揚げパン (ココア)	○	福岡中 リクエスト	五目ワンタン 鶏のから揚げ ベーコンポテト 大福アイス	ツイストパン、米ぬか油、ワンタン皮、澱粉、じゃが芋、砂糖、ごま油、バター、大福アイス、ラー油	牛乳、なると、ベーコン、鶏肉、鶏ガラ	小松菜、生姜、たけのこ、玉ねぎ、にんじん、パセリ、もやし	883	30.9	
26 金	カレー味ご飯	○		ビーンズシチュー ポークアップルソテー みかん	カレー味ごはん、小麦粉、じゃが芋、砂糖、米ぬか油、バター	牛乳、豚肉、ベーコン、鶏肉、鶏ガラ、調理用牛乳、生クリーム、ミックスビーンズ、粉チーズ	玉ねぎ、にんじん、にんにく、パセリ、みかん、レモン果汁、アップルソース	927	31.5	
29 月	～振り替え休日～									
30 火	ひじきごはん (ごはん・具)	○		なめこ汁 鶏のねぎ塩焼き	ごはん、砂糖、胡麻、ごま油、米ぬか油	牛乳、油揚げ、出し昆布、ひじき、鯉節、ちくわ、鶏肉、味噌、豆腐	こんにゃく、きぬさや、生姜、大根、にんじん、にんにく、長ねぎ、なめこ	750	34.2	
31 水	メロンパン	○		ポテトボールスープ アンサンブルエッグ りんご	メロンパン、ポテトボール	牛乳、出し昆布、鯉節、豚肉、卵、アンサンブルエッグ	小松菜、玉ねぎ、にんじん、りんご	755	25.3	
20回	※ 献立は材料の関係で変更になる場合もあります。 ※ 混ぜご飯の時の米の量は減量となっています。 ※ 各献立のくわしい材料等が知りたい方は、学校給食センターまでお問い合わせください。(☎ 262 - 4357) ※ の絵印は、給食センターで炊いた炊き込みごはんです。							平均栄養量	812	31.7
								基準栄養量	850	28.0



学校給食費（10月分） 口座振替日は **10月25日(木)** 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。

夏の暑さがすぎ、過ごしやすい季節となりました。勉強やスポーツ、読書に忙しい季節でもあるのでしっかりと食事をとり、丈夫な体を作りましょう。

また、秋は新米やさんま、さつまいも、くり、りんご、きのこ類などおいしい食べ物がたくさん出まわります。

秋を感じる食べ物を見つけましょう。



目によい食べ物をたべましょう

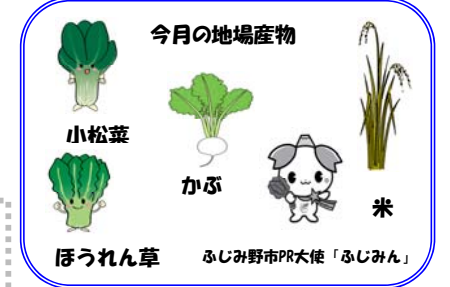


ブルーベリー レバー 人参 うなぎ

10月10日は「目の愛護デー」です。目が疲れると頭痛や肩こりなどの症状を招くことがあります。遠くを見るなどして目を休ませるほか、日ごろから栄養バランスのよい食事をとり、疲れ目に効果的な食べ物を積極的に食べるようにしましょう。

～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～
 9月12日（水）～19日（水）5日分の調理後の給食について、結果は不検出でした。また、給食提供前の単品食材、にんじん、ちんげん菜を検査した結果、いずれも不検出でした。詳細については市のホームページに掲載していますので、そちらも併せてご確認ください。

食物繊維が豊富な秋の味覚



小松菜

かぶ

米

ほうれん草

ふじみ野市PR大使「ふじみん」



11月分学校給食予定献立表（中学校）



平成24年度

ふじみ野市立上福岡学校給食センター

日	曜	献立名				主な食品名			エネルギー kcal	たん白質 g	
		主食	牛乳	つけるもの かけるもの	おかず	黄 働く力や熱になる食品	赤 血や骨や肉になる食品	緑 体の調子を整える食品			
1	木	ごはん	○		肉じゃが 磯華厚焼卵 つぼ漬	ごはん、じゃがいも、砂糖、 米ぬか油	牛乳、出し昆布、さつまあ げ、鰹節、豚肉、磯華厚焼き 卵	しらたき、きぬさや、生姜、 玉ねぎ、にんじん、つぼ漬	806	28.2	
2	金	わかめごはん	○		厚揚げのみそ汁 ポークしゅうまい（3） ごま和え	わかめごはん、砂糖、胡麻	牛乳、わかめ、鰹節、豚肉、 味噌、ポークしゅうまい、生 揚げ	にんじん、長ねぎ、ほうれん 草、もやし	769	32.3	
5	月	みそバター コーンラーメン （ホット中華麺・汁）	○		里芋のそぼろあん（2） りんご	ホット中華麺、里芋、澱粉、 砂糖、ごま油、米ぬか油、バ ター、ラー油	牛乳、豚肉、鶏肉、鶏ガラ、 豚こつ、味噌	生姜、玉ねぎ、ホールコー ン、にんじん、にんにく、長 ねぎ、もやし、りんご	766	31.3	
6	火	ごはん	○		五目ワンタン 鶏のから揚げ 手作り鮭ふりかけ	ごはん、ワンタン皮、澱粉、 砂糖、胡麻、ごま油、米ぬか 油、ラー油	牛乳、青海苔、なると、ちり めんじゃこ、鮭フレーク、鶏 肉、鶏ガラ	生姜、たけのこ、にんじん、 ほうれん草、もやし	866	32.5	
7	水	揚げパン （きな粉）	○		春雨スープ 大豆と豚角の煮物 みかん	ツイストパン、米ぬか油、き び砂糖、春雨、澱粉、砂糖	牛乳、きな粉、大豆、豚肉、 鶏ガラ、うずら卵	生姜、たけのこ、ちんげん 菜、にんじん、長ねぎ、みか ん、しいたけ	804	33.2	
8	木	きんぴらごはん （ごはん・具）	○		地場産にんじんと里芋の呉汁 キャラメルポテト（2）	ごはん、さつまいも、里い も、砂糖、アーモンド、胡 麻、米ぬか油、バター	牛乳、呉、油揚げ、鰹節、豚 肉、鶏肉、味噌	しらたき、ごぼう、大根、に んじん、長ねぎ	771	22.9	
9	金	チキンカレー （麦ごはん・カレー）	○		イカの七味焼 福神漬	麦ごはん、小麦粉、じゃがい も、はちみつ、米ぬか油、バ ター	牛乳、いか、鶏肉、鶏ガラ、 調理用牛乳	生姜、福神漬、玉ねぎ、にんじん、 にんにく、りんご果汁、アップル ソース、チャツネ	902	29.3	
12	月	みそキムチうどん （地粉うどん・汁）	○		スイートポテトコロック 柿	地粉うどん、ごま油、米ぬか 油、スイートポテトコロック	牛乳、油揚げ、出し昆布、鰹 節、豚肉、味噌	にんじん、長ねぎ、ほうれん 草、キムチ、柿、しいたけ	841	24.0	
13	火	はちみつパン	○		ABCスープ かぼちゃのアンサンブルエッグ ツナポテト	はちみつパン、マカロニ、 じゃがいも、米ぬか油、バ ター	牛乳、大豆、マグロツナ、ベー コン、鶏肉、鶏ガラ、粉チーズ、かぼ ちゃのアンサンブルエッグ	枝豆、セロリ、玉ねぎ、トマ ト、にんじん、にんにく、バ セリ	801	29.9	
15	木	鮭寿司 （酢飯・具）	○		だまこ汁（秋田県の郷土料理） 鶏の照り焼き	酢飯、砂糖、胡麻、米ぬか 油、秋田だまこもち	牛乳、油揚げ、凍り豆腐、か つおぶし、紅鮭ほぐし身、鶏 肉	きぬさや、ごぼう、生姜、大 根、にんじん、長ねぎ、白 菜、しいたけ	776	34.6	
16	金	ごはん	○		白菜と肉団子のスープ 白身魚の甘酢あんかけ ミニトマト（2）	ごはん、春雨、澱粉、砂糖、 ごま油、米ぬか油	牛乳、鰹節、白身魚澱粉付 ぎ、肉団子	たけのこ、ミニトマト、にん じん、長ねぎ、白菜、赤ピー マン、しいたけ	765	31.7	
19	月	醤油ラーメン （ホット中華麺・汁）	○	ドレッシング （中華）	むきかれの竜田あげ 春雨サラダ	ホット中華麺、春雨、ごま 油、米ぬか油、バター、中華 ドレッシング	牛乳、なると、むきかれの 竜田揚げ、鶏肉、鶏ガラ 豚 骨	玉ねぎ、ホールコーン、にん じん、長ねぎ、ほうれん草、 もやし	777	35.6	
20	火	ごはん	○		豚肉とうずら卵の煮物 鯖の一夜干し りんご	ごはん、じゃがいも、砂糖、 米ぬか油	牛乳、鰹節、鯖一夜干し、豚 肉、うずら卵	いんげん、生姜、玉ねぎ、に んじん、りんご	869	30.6	
21	水	手巻き寿司 （酢飯・具）	○	のり	豆腐と玉子のスープ いかスティック（2） きざみたくあん スティック納豆 大福アイス	酢飯、澱粉、ごま油、米ぬか 油、大福アイス	牛乳、豆腐、引割納豆、焼き 海苔、いかスティック、鶏も も、鶏ガラ、卵	刻みたくあん、たけのこ、長 ねぎ、しいたけ	771	31.9	
22	木	いるま野の 里芋ごはん	○		地場野菜のみそ汁 ふじみん厚焼き玉子 いちごムース	米、里いも、米ぬか油、砂 糖、いちごムース	牛乳、鶏肉、油揚げ、出し昆 布、鰹節、味噌、ふじみん厚 焼き玉子、豆腐	にんじん、しいたけ、きぬさ や、かぶ、長ねぎ	750	28.8	
26	月	カレー南蛮 （地粉うどん・汁）	○	マヨネーズ	フーヨーハイ ポテトサラダ	地粉うどん、小麦粉、澱粉、 じゃがいも、砂糖、米ぬか 油、マヨネーズ	牛乳、出し昆布、鰹節、豚 肉、フーヨーハイ	いんげん、グリーンピース、きゅう り、玉ねぎ、ホールコーン、にんじ ん、長ねぎ、しいたけ	890	31.5	
27	火	さきたまライス ボール	○		ソース焼そば 春巻 杏仁豆腐	さきたまライスボール、中華 麺、米ぬか油、杏仁豆腐	牛乳、豚肉、春巻	キャベツ、玉ねぎ、にんじん、もや し、甘夏みかん缶、パイン缶、黄桃 缶、リンゴ缶、しいたけ	817	25.5	
28	水	ごはん	○		すきやき風煮 鮭の辛味焼 みかん	ごはん、扇麩、砂糖、米ぬか 油	牛乳、鮭の辛味漬、豚肉、焼 き豆腐	こんにゃく、ちんげん菜、に んじん、長ねぎ、白菜、みか ん、えのき茸	789	34.0	
29	木	子供パン （スライス）	○	ドレッシング （醤油・ミネ）	ラビオリスープ ハンバーグ グリーンサラダ	子供パン、ラビオリ、砂 糖、米ぬか油、ソイドレッシ ング	牛乳、豚肉、鶏ガラ、ハン バーグ	枝豆、キャベツ、きゅうり、 玉ねぎ、にんじん、ほうれん 草、もやし	819	34.1	
30	金	栗入り中華風ごはん （ごはん・具）	○		えびボールスープ ひじき餃子（2）	ごはん、春雨、栗、ごま油、 米ぬか油	牛乳、出し昆布、鰹節、なると、 えびボール、せん切り焼 き豚、うずら卵、ひじき餃子	いんげん、生姜、たけのこ、 ちんげん菜、にんじん、長ね ぎ、しいたけ	802	31.6	
20回	※ 献立は材料の関係で変更になる場合もあります。 ※ 混ぜご飯の時の米の量は減量となっています。 ※ 各献立のくわしい材料等が知りたい方は、学校給食センターまでお問い合わせください。（☎ 262 - 4357） ※ の絵印は、給食センターで炊いた炊き込みごはんです。								平均栄養量	808	30.7
									基準栄養量	850	28.0

給食だより

学校給食費（11月分）口座振替日は **11月26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☆

影の国ふるさと学校給食月間！

ふじみ野市では、地元で採れた野菜を新鮮なうちにその地域で消費する「**地産地消**」に取り組んでいます。地産地消とは **地域生産地域消費** の略です。特にふじみ野市の近くで作られ給食で使っている食材は、右側の枠の中でふじみんが紹介しているものです。給食ではふじみ野市で作られていないものは埼玉県で作られたものさらに国内生産のものというように食材を選んで使っています。

今月の地場産物

ふじみ野市産大賞「ふじみん」

～11月23日は勤労感謝の日です。給食もたくさんの人やものに支えられてできています～

～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～

10月9日（火）～15日（月）5日分の調理後の給食について、結果は不検出でした。詳細については市のホームページに掲載していますので、そちらも併せてご確認ください。

12月分学校給食予定献立表（中学校）

平成24年度



ふじみ野市立上福岡学校給食センター

日 曜	献立名				主 な 食 品 名			エネルギー kcal	たん白質 g	
	主食	牛乳	つけるもの かけるもの	おかず	黄	赤	緑			
3月	タンタン麺 (ホット中華麺・汁)	○		肉まん ベーコンポテト	ホット中華麺、澱粉、じゃがいも、砂糖、ごま油、バター	牛乳、豚肉、ベーコン、鶏肉、鶏ガラ 豚骨、味噌、肉まん	生姜、たけのこ、玉ねぎ、にんじん、にんにく、長ねぎ、パセリ、しいたけ	835	33.7	
4火	茶飯	○		おでん 磯華厚焼き卵 りんご	茶飯、じゃがいも、砂糖	牛乳、むすび昆布、鰹節、焼ちくわ、はんぺん、いわしつみれ、揚げボール、磯華厚焼き卵	こんにゃく、大根、りんご	741	29.9	
5水	コッペサンド (バタークリーム)	○		五目ワタンスープ ポークしゅうまい(2) みかん	コッペサンド(バタークリーム)、ワタンスープ、砂糖、ごま油、ラー油	牛乳、なると、鶏肉、鶏ガラ、ポークしゅうまい	小松菜、たけのこ、にんじん、もやし、みかん	754	28.0	
6木	しゃくし菜チャーハン (ごはん・具)	○	ソース	はんぺんのすまし汁 メンチカツ	ごはん、ごま油、米ぬか油	牛乳、豆腐、出し昆布、鰹節、はんぺん、里ちらしかまぼこ、ハム、鶏肉、メンチカツ、短冊卵	にんじん、長ねぎ、ほうれん草、しゃくし菜	780	30.5	
7金	ほたて ごはん	○		大根のみそ汁 さばのゆずみそかけ いちごムース	米ぬか油、砂糖、米、胡麻、いちごムース	油揚げ、ほたて、牛乳、鰹節、出し昆布、鯖、味噌、豆腐	にんじん、こんにゃく、きぬさや、大根、長ねぎ、ゆず	817	40.0	
10月	すきやきうどん (地粉うどん・汁)	○	ドレッシング (パンパンジー)	肉団子のもち米蒸し(2) 海藻サラダ	地粉うどん、春雨、砂糖、胡麻、米ぬか油、パンパンジードレッシング	牛乳、油揚げ、出し昆布、海藻ミックス、鰹節、なると、豚肉、肉団子のもち米蒸し	しらたき、キャベツ、きゅうり、にんじん、長ねぎ、えのき茸	777	32.4	
11火	五目寿司 (酢飯・具)	○		いものこ汁 ほっけの一夜干し	酢飯、里いも、砂糖、米ぬか油	牛乳、油揚げ、出し昆布、鰹節、ほっけの一夜干し、ちくわ、鶏肉、味噌、豆腐、錦糸卵	きぬさや、たけのこ、にんじん、長ねぎ、れんこん、えのき茸	719	36.9	
12水	子供パン (スライス)	○	タルタル ソース	ポテトボールスープ 白身魚ポーションフライ りんご	子供パン、米ぬか油、タルタルソース、ポテトボール	牛乳、出し昆布、鰹節、白身魚ポーションフライ、豚肉、卵	小松菜、玉ねぎ、にんじん、りんご	785	32.6	
13木	ポークカレー (ごはん・カレー)	○		チーズオムレツ 福神漬	ごはん、小麦粉、じゃがいも、はちみつ、米ぬか油、バター	牛乳、豚肉、鶏ガラ、調理用牛乳、チーズオムレツ	生姜、福神漬、玉ねぎ、にんじん、にんにく、りんご果汁、アップルソース、チャツネ	856	26.3	
14金	わかめごはん	○		のっぺい汁 味噌かつ きゅうりとたくあんのカクヤ	わかめごはん、里いも、澱粉、砂糖、胡麻、ごま油、米ぬか油	牛乳、出し昆布、鰹節、鶏肉、味噌、生揚げ、豚ロースカツ	こんにゃく、きゅうり、大根、たくあん、にんじん、にんにく、長ねぎ	813	28.9	
17月	マーボーラーメン (ホット中華麺・汁)	○		かぼちゃコロック ごぼうサラダ	ホット中華麺、澱粉、砂糖、ごま油、米ぬか油	牛乳、豆腐、豚肉、鶏肉、鶏ガラ 豚骨、味噌、かぼちゃコロック	きゅうり、生姜、たけのこ、玉ねぎ、ホールコーン、にんじん、にんにく、長ねぎ、和風ごぼうサラダ	904	31.0	
18火	ごはん	○	マヨネーズ	中華風コーンスープ ブルコギ ポテトサラダ	ごはん、澱粉、じゃがいも、砂糖、胡麻、ごま油、マヨネーズ	牛乳、豚肉、ベーコン、鶏ガラ	キャベツ、きゅうり、玉ねぎ、ホールコーン、にら、にんじん、にんにく、しめじ	831	28.2	
19水	カレー味ご飯	○	ドレッシング (中華)	パンプキンポタージュ クリスピーチキン グリーンサラダ クリスマスケーキ	カレー味ごはん、小麦粉、バター、クリスマスケーキ、中華ドレッシング	ベーコン、鶏肉、鶏ガラ、調理用牛乳、生クリーム、クリスピーチキン	みかんジュース、かぼちゃ、キャベツ、きゅうり、玉ねぎ、にんじん、フロココリー	941	25.4	
13回	※ 献立は材料の関係で変更になる場合があります。 ※ 混ぜご飯の時の米の量は減量となっています。 ※ 各献立のくわしい材料等が知りたい方は、学校給食センターまでお問い合わせください。(☎262-4357) ※ の絵印は、給食センターで炊いた炊き込みごはんです。							平均栄養量	812	31.1
								基準栄養量	850	28.0



学校給食費(12月分)口座振替日は12月25日(火)です。☆給食費は全て食材費です。ご理解ご協力をお願いします。

いよいよ12月。今年も残すところあとわずかとなりました。朝ター段と冷え込むようになり、気温の変化に体がついていけず、体調を崩してしまったり、かぜをひいてしまう人が増える時期です。かぜの予防には、外出時や食事の手洗い・うがいが大切です。そして毎日、好き嫌いなくしっかり食事をとり、早めに寝て十分な睡眠時間を確保し、疲れをためないように心がけましょう！



今月の地場産物

さといも ほうれん草 米

ふじみ野市PR大使「ふじみん」 にんじん

栄養バランスを考えた食事です 寒さに負けない体をつくらう！

丈夫な体をつくるためには好き嫌いなくいろいろな食べ物を食べることが欠かせません。とくに寒くなるこれからの時期は、体の抵抗力を高めるビタミン、体をつくるもとになるたんぱく質、そして効率よく体を温めてくれる脂質を上手に活用することも大切です。

- 野菜や果物でかぜに負けない抵抗力をつけよう！(ビタミンA、ビタミンC)
- おかずをしっかり食べて体力をつけよう！(たんぱく質)
- ほかほか、体を温めよう！(脂質)

※少ない量で効率よく体を温めてくれます。ただし取りすぎには注意しましょう。

二十四節気の1つで、1年のうちで最も昼が短く、夜が長い日とされます。日本では昔から、冬至にかぼちゃを食べたりゆず湯に入る習慣があります。

【冬至とかぼちゃ】

かぼちゃの旬は夏ですが、長期保存がきくことから緑黄色野菜の少ない冬にカロテンなどのビタミン類を多く含むかぼちゃを食べ、かぜなどにかからないよう抵抗力をつけようとした先人の知恵です。無病息災を願って食べられます。

今年は12月21日



給食でも使います



【冬至とゆず湯】

「冬至」を「湯治(とうじ)」にかけて生まれたのが、ゆず湯といわれます。ゆずを使うのは「融通(ゆうずう)」が利きますようにとの願いが込められているそうです。

また、冬が旬の黄色いゆずは香りが強く、強い香りには昔から邪気を払う力があると考えられていたことから、無病息災を願ってゆず湯に入るようになりました。

果物としてのゆずには、かぜの予防や疲労回復に役立つビタミンC やクエン酸が多く含まれています。

～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～
 11月8日(木)～15日(木)5日分の調理後の給食について、結果は不検出でした。また、給食提供前の単品食材、大根・里芋を検査した結果、いずれも不検出でした。詳細については市のホームページに掲載していますので、そちらも併せてご確認ください。



日 曜	献立名	献立名			主 な 食 品 名			エネルギー kcal	たん白質 g	
		主食	牛乳	つけるもの かけるもの	おかず	黄	赤			緑
					働く力や熱になる食品	血や骨や肉になる食品	体の調子を整える食品			
10 木	ごはん	○		かぶとハムのスープ スイートポテトコロケ ドライカレー	ごはん、小麦粉、春雨、ごま油、米ぬか油、ラー油、スイートポテトコロケ	牛乳、豚肉、ハム、鶏ガラ	枝豆、かぶ、生姜、たけのこ、玉ねぎ、にんじん、にんにく、パセリ、しいたけ、トマト	834	29.3	
11 金	五目かに寿司 (酢飯・具)	○		白玉雑煮 さばのピリ辛焼き	酢飯、里いも、砂糖、米ぬか油、白玉もち	牛乳、油揚げ、カニフレーク、鰹節、ちくわ、さばの韓国風味漬、鶏肉	きぬさや、小松菜、大根、たけのこ、にんじん、しいたけ	840	31.7	
15 火	キムチチャーハン (ごはん・具)	○		ワントンスープ ひじき餃子(2) みかんゼリー	ごはん、ごま油、米ぬか油	牛乳、わかめ、豚肉、鶏ガラ、ひじき餃子、短冊卵、肉入りワントン	キャベツ、小松菜、玉ねぎ、にんじん、長ねぎ、万能ねぎ、もやし、キムチ、みかんゼリー	817	22.5	
16 水	ごはん	○		もずくと生揚げのみそ汁 キャロットケーキ	ごはん、ホットケーキミックス、砂糖、米ぬか油、バター	牛乳、もずく、あさり水煮、鰹節、鶏肉、卵、調理用牛乳、味噌、生揚げ	枝豆、生姜、にんじん、長ねぎ、れんこん	838	33.4	
17 木	蓮根鶏そぼろ丼 (ごはん・具)	○		えびボールスープ 鮭の照りマヨ みかん	ごはん、春雨、砂糖、マヨネーズ	牛乳、出し昆布、鰹節、えびボール、鮭切身、うずら卵	生姜、ちんげん菜、にんじん、長ねぎ、みかん	743	34.2	
18 金	中華風 たけのこ ごはん	○		かき卵汁 肉団子のもち米蒸し(2) 豆乳チーズケーキ	米、米ぬか油、砂糖、ごま油、澱粉、豆乳チーズケーキ	牛乳、せん切り焼き豚、油揚げ、豆腐、鰹節、卵、肉団子のもち米蒸し	たけのこ、しいたけ、長ねぎ、玉ねぎ	792	34.3	
21 月	醤油ラーメン (ホット中華麺・汁)	○	ドレッシング (パンパン)	ポークしゅうまい(3) 海藻サラダ	ホット中華麺、ごま油、バター、パンパンジードレッシング	牛乳、乾燥寒天入り海藻ミックス、なると、ベーコン、鶏肉、鶏ガラ、豚骨、ポークしゅうまい	きゅうり、玉ねぎ、ホールコーン、にんじん、長ねぎ、もやし	774	31.8	
22 火	カレー味ご飯	○	ドレッシング (シーザー)	ABCスープ 鶏のから揚げ ブロッコリーサラダ	カレー味ごはん、マカロニ、澱粉、米ぬか油、シーザードレッシング	牛乳、大豆、ベーコン、鶏肉、鶏ガラ、粉チーズ	生姜、セロリ、玉ねぎ、ホールコーン、トマト、にんじん、にんにく、パセリ、ブロッコリー	883	29.7	
23 水	ごはん	○		大根と里芋のそぼろ煮 おろし焼肉 りんご	ごはん、里いも、澱粉、砂糖、米ぬか油	牛乳、さつまあげ、鰹節、豚肉、鶏肉	こんにゃく、きぬさや、生姜、大根、にんじん、りんご	802	31.1	
24 木	クロワッサン	○		上海やきそば 春巻 フルーツポンチ	クロワッサン、中華麺、米ぬか油	牛乳、えび、いか、豚肉、春巻	キャベツ、生姜、たけのこ、玉ねぎ、にんじん、ピーマン、もやし、みかん缶、パイン缶、黄桃缶、しいたけ、こんにゃくダイス	815	26.6	
25 金	ごはん	○		じゃがいものみそ汁 さんまのかば焼 ごま和え	ごはん、じゃがいも、澱粉、砂糖、胡麻、米ぬか油	牛乳、油揚げ、出し昆布、わかめ、さんま、鰹節、味噌	にんじん、長ねぎ、ほうれん草、もやし	807	29.6	
28 月	あんかけうどん (地粉うどん・汁)	○	ケチャップ	アメリカンドッグ コロコロソテー	地粉うどん、ホットケーキミックス、澱粉、米ぬか油、バター	牛乳、大豆、油揚げ、なると、鰹節、ハム、ウインナーソーセージ、鶏肉	枝豆、ホールコーン、にんじん、にんにく、長ねぎ、白菜、パセリ、しいたけ	843	34.0	
29 火	ポークカレー (ごはん・カレー)	○		鶏のマーマレード焼き はりはり漬け	ごはん、小麦粉、じゃがいも、砂糖、はちみつ、胡麻、米ぬか油、バター	牛乳、豚肉、鶏肉、鶏ガラ、調理用牛乳	マーマレード、きゅうり、生姜、切干大根、玉ねぎ、にんじん、にんにく、りんご果汁、アップルソース、チャツネ	901	29.6	
30 水	しゃくし菜チャーハン (ごはん・具)	○		すいとん ぶりの照り焼き	ごはん、ごま油、米ぬか油、すいとん	牛乳、ぶりの照焼、鰹節、ハム、鶏肉、生揚げ、短冊卵	大根、にんじん、長ねぎ、しゃくし菜	784	35.1	
31 木	ソフトフランスパン	○	ドレッシング (醤油クリーム)	ハヤシチュー ツナマヨオムレツ カラフルサラダ 苺クレープ	ソフトフランス、小麦粉、じゃがいも、米ぬか油、バター、イチゴクレープ、ハヤシルウ、醤油クリームドレッシング	牛乳、豚肉、鶏ガラ、調理用牛乳、ツナマヨオムレツ	きゅうり、生姜、玉ねぎ、ホールコーン、にんじん、にんにく、赤ピーマン、トマト	854	29.8	
15回	※ 献立は材料の関係で変更になる場合もあります。 ※ 混ぜご飯の時の米の量は減量となっています。 ※ 各献立のくわしい材料等が知りたい方は、学校給食センターまでお問い合わせください。(☎ 262-4357) ※  の絵印は、給食センターで炊いた炊き込みごはんです。							平均栄養量	822	30.8
								基準栄養量	850	28.0



学校給食費（1月分）口座振替日は**1月25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。☆



あけましておめでとうございます。本年も、おいしい給食をおとどけできるよう、がんばりますので、どうぞよろしくをお願いします！
 さて、いよいよ今の学年で過ごすのも最後となる3学期が始まりました。休み明けは、朝起きるのがつらくなったり、体がだるくなったりする人も多いようですが、これは生活リズムがくずれただめにおこります。「早寝・早起き・朝ごはん」で生活リズムをととのえ、元気に登校しましょう。



今月の地場産物



さといも 米 ほうれん草
 ふじみ野市PR大使「ふじみん」 にんじん

1月24日から30日は全国学校給食週間です！



学校給食は、明治22年に山形県鶴岡市の私立忠愛小学校で貧困児童を対象に行われたのがはじまりです。毎日おいしい給食を食べられることに感謝しましょう。

冬が旬の青菜をもっと食べよう

ほうれんそうをはじめ、こまつなやみずな、しゅんぎくなどは、どれも冬が旬です。旬の野菜は栄養価も高く、たくさん出まわるため安く買うことができます。また生産するために使われる燃料なども旬以外にくらべると少なくすむため、CO2排出量も減るなどのメリットもあります。特にほうれんそうは、夏に収穫するものと冬に収穫するものとは、ビタミンCの量が3倍も違います。栄養価が高い旬の野菜をたくさん食べましょう。


給食に毎日出る「牛乳」

給食は栄養のバランスを考えて献立が立てられています。特に不足しがちなカルシウムは骨や歯の成長に大切な栄養素です。このカルシウムをたくさん含んでいるのが「牛乳」。1日に必要なカルシウムの量をとるためには、給食の牛乳をしっかりと飲むことが大切です。



将来なりたいのはどっち!?

しっか骨 スカスカ骨



骨はカルシウムの貯蔵庫です。カルシウム不足が長期間続くと、骨に蓄えられているカルシウムが失われ、将来骨がスカスカになる病気（骨粗しょう症）になってしまうことがあります。自分たちが年をとっても、丈夫な骨でいられるように、今からしっかりとカルシウムを摂取する習慣をつけましょう。

～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～

12月10日（月）～14日（金）5日分の調理後の給食について、結果は不検出でした。また、給食提供前の単品食材、えのき茸、メークイン（じゃが芋）を検査した結果、いずれも不検出でした。

詳細については市のホームページに掲載していますので、

2月分学校給食予定献立表（中学校）

平成24年度

ふじみ野市立上福岡学校給食センター

日 曜	献立名				主 な 食 品 名			エネルギー kcal	たん白質 g	
	主食	牛乳	つけるもの かけるもの	おかず	黄 働く力や熱になる食品	赤 血や骨や肉になる食品	緑 体の調子を整える食品			
1 金	茶飯	○	ソース	おでん 鰯フライ 和風ごぼうサラダ	茶飯、じゃがいも、砂糖、米ぬか油	牛乳、むすび昆布、鰯フライ、鰹節、焼ちくわ、はんぺん、うずら卵、揚げボール、彩り野菜のミートボール	こんにやく、きゅうり、大根、和風ごぼうサラダ	882	35.0	
4 月	チャーシュー麺 (ホット中華麺・汁)	○		鉄鍋餃子 りんご	ホット中華麺	牛乳、なると、焼豚、鶏ガラ豚骨、うずら卵、鉄鍋餃子	小松菜、たけのこ、にんじん、もやし、りんご	730	30.6	
5 火	スタミナごはん (ごはん・具)	○	コーヒー ミルク	五目ワントン 鶏のから揚げ みかんゼリー	ごはん、ウェーブワントン皮、澱粉、砂糖、胡麻、ごま油、米ぬか油、ラー油	コーヒーミルク、なると、豚肉、鶏肉、鶏ガラ	ごぼう、小松菜、生姜、たけのこ、にら、にんじん、もやし、みかんゼリー	884	34.3	
6 水	デニッシュペストリー	○		ソース焼そば ポークしょうまい(2) 杏仁豆腐	デニッシュペストリー、中華めん、米ぬか油、杏仁豆腐	牛乳、豚肉、ポークしょうまい	キャベツ、玉ねぎ、にんじん、もやし、甘夏みかん缶、パイン缶、黄桃缶、リンゴ缶、しいたけ	827	26.7	
7 木	ごはん	○		すき焼き風煮 五目厚焼き卵 きゅうりとたくあんのカクヤ	ごはん、扇麩、砂糖、胡麻、ごま油、米ぬか油	牛乳、かつおぶし、豚肉、五目厚焼き卵、焼き豆腐	しらたき、きゅうり、たくあん、ちんげん菜、にんじん、長ねぎ、白菜、えのき茸	728	30.2	
8 金	中華おこわ	○		なめこと白菜のみそ汁 鱈の幽庵焼き 苺ヨーグルト	米、もち米、米ぬか油、砂糖	鶏肉、桜えび、牛乳、油揚げ、出し昆布、鰹節、さわら幽庵漬、苺ヨーグルト、味噌、豆腐	にんじん、しいたけ、たけのこ、きぬさや、長ねぎ、白菜、なめこ	735	36.9	
12 火	ごはん	○	タルタルソース ドレッシング (中華)	マーボー豆腐 エビフライ 春雨サラダ	ごはん、春雨、澱粉、砂糖、ごま油、米ぬか油、ラー油、タルタルソース、中華ドレッシング	牛乳、豆腐、えびフライ、豚肉、鶏ガラ	きゅうり、生姜、ホールコーン、にんじん、にんにく、長ねぎ、白菜	825	31.6	
13 水	子供パン (スライス)	○		ポトフ ハンバーグ ほんかん	子供パン、じゃがいも、砂糖	牛乳、ベーコン、ウィンナーソーセージ、鶏肉、鶏ガラ、うずら卵、ハンバーグ	きぬさや、キャベツ、セロリ、玉ねぎ、にんじん、ほんかん	829	34.9	
14 木	ひじきごはん (ごはん・具)	○		大根のみそ汁 いかのレモンソースかけ	ごはん、澱粉、砂糖、米ぬか油	牛乳、油揚げ、出し昆布、ひじき、鰹節、いか、ちくわ、鶏肉、味噌、豆腐	こんにやく、きぬさや、生姜、大根、にんじん、長ねぎ、白菜、レモン果汁	775	33.6	
15 金	ごはん	○		豚汁 赤魚の西京焼き 切干大根のベーコン煮	ごはん、じゃがいも、砂糖、米ぬか油	牛乳、出し昆布、鰹節、赤魚の西京漬、豚肉、ベーコン、味噌、豆腐	こんにやく、ごぼう、生姜、大根、切干大根、にんじん、長ねぎ	671	30.9	
18 月	カレー南蛮 (地粉うどん・汁)	○		しゃくし菜まん 地場野菜のごま和え	地粉うどん、澱粉、砂糖、胡麻、カレールー、しゃくし菜まん	牛乳、油揚げ、出し昆布、鰹節、なると、豚肉	玉ねぎ、にんじん、長ねぎ、ほうれん草、もやし	787	31.6	
19 火	わかめごはん	○	マヨネーズ	白菜と肉団子のスープ おろし焼肉 ポテトサラダ	わかめごはん、春雨、じゃがいも、砂糖、ごま油、米ぬか油、マヨネーズ	牛乳、豚肉、鶏ガラ、肉団子	きゅうり、大根、ホールコーン、にんじん、長ねぎ、白菜、しいたけ	827	28.2	
20 水	黒糖イギリス食パン	○	揚げ麵 ドレッシング (パンパンジー)	さつま芋のシチュー オムレツのミートソースかけ パリパリサラダ	黒糖イギリス食パン、小麦粉、揚げ麵、さつまいも、澱粉、砂糖、米ぬか油、バター、パンパンジードレッシング	牛乳、豚肉、鶏肉、鶏ガラ、調理用牛乳、オムレツ	キャベツ、きゅうり、玉ねぎ、ホールコーン、にんじん、にんにく、パセリ	860	29.3	
21 木	ごはん	○		肉団子と野菜の旨煮 マグロソフトカツ ほうれん草とコーンのソテー	ごはん、澱粉、砂糖、米ぬか油、バター	牛乳、鰹節、マグロソフトカツ、ベーコン、うずら卵、肉団子	きぬさや、たけのこ、玉ねぎ、ホールコーン、にんじん、ほうれん草、しいたけ、マッシュルーム	845	35.1	
22 金	五目チャーハン (ごはん・具)	○	おこげ	中華おこげスープ 油淋鶏	ごはん、おこげ、澱粉、砂糖、ごま油、米ぬか油	牛乳、えび、なると、豚肉、焼豚、鶏肉、鶏ガラ、うずら卵、ガラスープ、炒り卵	生姜、たけのこ、玉ねぎ、にんじん、長ねぎ	866	35.3	
25 月	ジャーチャー麺 (ホット中華麺・汁)	○		春巻 さつまいものアップル煮	ホット中華麺、さつまいも、澱粉、砂糖、はちみつ、米ぬか油	牛乳、豚肉、鶏ガラ 豚骨、味噌、春巻	生姜、たけのこ、玉ねぎ、にんじん、にんにく、長ねぎ、りんご果汁、しいたけ、ちんげん菜	888	29.1	
26 火	ポークカレー (ごはん・カレー)	○		フランクフルトのソースかけ 福神漬	ごはん、小麦粉、じゃがいも、砂糖、はちみつ、米ぬか油、バター	牛乳、フランクフルト、豚肉、鶏ガラ、調理用牛乳	生姜、福神漬、玉ねぎ、にんじん、にんにく、りんご果汁、アップルソース、チャツネ	940	27.4	
27 水	チョコペストリー	○	ソース	煮込みうどん ポテトコロッケ いよかん	チョコペストリー、砂糖、米ぬか油、ポテトコロッケ、うどん	牛乳、油揚げ、出し昆布、鰹節、なると、鶏肉	玉ねぎ、にんじん、長ねぎ、いよかん、しいたけ	785	29.5	
28 木	舞茸ごはん (ごはん・具)	○		かき卵汁 テリヤキチキン	ごはん、澱粉、砂糖、米ぬか油	牛乳、油揚げ、出し昆布、鰹節、ちくわ、鶏肉、卵、豆腐	しらたき、きぬさや、小松菜、玉ねぎ、にんじん、長ねぎ、まいたけ	756	36.1	
19回	※ 献立は材料の関係で変更になる場合もあります。 ※ 混ぜご飯の時の米の量は減量となっています。 ※ 各献立のくわしい材料等が知りたい方は、学校給食センターまでお問い合わせください。(☎262-4357) ※ の絵印は、給食センターで炊いた炊き込みごはんです。							平均栄養量	813	31.9
								基準栄養量	850	28.0



学校給食費（2月分）口座振替日は2月25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。

節分

2月3日

節分の由来って何？

「節分」は本来、季節の移り変わる時の意味で、立春・立夏・立秋・立冬の前日を指していました。特に立春が1年の初めと考えられることから次第に、「節分」といえば春の節分を指すものとなりました。

なぜ、豆をまく？！

一般的には、豆まきは年男(その年の干支を持つ生まれの人)、または、一家の主人が煎った大豆をまき、家族は自分の歳の数だけ豆を食べるとその年は、病気になるはず長生きすると言われていました。また、ヒイラギの葉がとがっていることから、「鬼の目突き」とよばれ、その先にイワシの頭をさして戸口にかかると、邪気の侵入をふせぐとされています。

新立の食べ方について～

- 6日（水）のパリパリサラダは、各クラスに揚げ麵が配られます。袋の上から麵を細かくくだいて、サラダの上にかき、ドレッシングとあえてから配食して食べてください。
- 22日（金）の中華おこげスープは、ひとり1袋おこげが配られます。スープの中におこげを入れて、汁を

～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～

1月18日（金）～24日（木）5日分の調理後の給食について、結果は不検出でした。

詳細については市のホームページに掲載していますので、そちらも併せてご確認ください。

今月の地場産物



米

ほうれん草

ふじみ野市PR大使 『ふじみん』

節分行事、巻き寿司を食べるのは？

恵方巻（えほうまき）といって、節分の夜にその年の恵方（歳徳神の住む方角で、その年に吉となる方角）に向かって、目を閉じて願い事を思い浮かべながら、無言で太巻きをまるかじりするそうです。2013年は、南南東です。恵方巻きの具材は何でも良いそうですが、七福神にちなんで、かんぴょう、きゅうり、しいたけ、伊達巻、うなぎ、でんぶ、その他の七種類の具を入れるのが良いとされています。



3月分学校給食予定献立表（中学校）

平成24年度

ふじみ野市立上福岡学校給食センター

日	曜	献立名				主な食品名			エネルギー kcal	たん白質 g	
		主食	牛乳	つけるもの かけるもの	おかず	黄 働く力や熱になる食品	赤 血や骨や肉になる食品	緑 体の調子を整える食品			
1	金	雛寿司 (酢飯・具)	○	ソース	厚揚げのみそ汁 白身魚フライ	酢飯、砂糖、米ぬか油	牛乳、油揚げ、わかめ、鰹節、白身魚フライ、豚肉、味噌、錦糸卵、生揚げ	かんぴょう、菜花、にんじん、長ねぎ、もやし、れんこん、しいたけ	787	35.0	
4	月	肉南蛮 (地粉うどん・汁)	○		餅しのだ ごま和え	地粉うどん、砂糖、胡麻、餅しのだ	牛乳、油揚げ、出し昆布、鰹節、なると、豚肉	小松菜、玉ねぎ、にんじん、長ねぎ、ほうれん草、もやし	773	31.5	
5	火	ごはん	○		筑前煮 さばの薬味ソースかけ つぼ漬	ごはん、砂糖、ごま油、米ぬか油	牛乳、さつまあげ、鰹節、さば鰹粉つき、鶏肉	こんにゃく、いんげん、ごぼう、生姜、大根、たけのこ、にんじん、にんにく、長ねぎ、つぼ漬	802	30.4	
6	水	バターロール	○		ABCスープ アンサンブルエッグ いよかん	バターロール、マカロニ、米ぬか油	牛乳、大豆、ベーコン、鶏肉、鶏ガラ、粉チーズ、アンサンブルエッグ	セロリ、玉ねぎ、トマト、にんじん、にんにく、パセリ、いよかん	796	27.8	
7	木	エビピラフ (ごはん・具)	○		ホワイトシチュー 鮭の香草焼き	ごはん、小麦粉、じゃがいも、バター	牛乳、えび、鮭、ベーコン、鶏肉、鶏ガラ、調理用牛乳、生クリーム、粉チーズ	グリーンピース、玉ねぎ、ホールコーン、にんじん、パセリ	846	39.6	
8	金	ごはん	○		なめこ汁 ふじみん厚焼き卵 パワーアップ煮	ごはん、砂糖、米ぬか油	牛乳、大豆、油揚げ、ひじき、マグロツナ、鰹節、味噌、ふじみん厚焼き卵、豆腐	大根、にんじん、長ねぎ、なめこ	741	30.2	
11	月	味噌バターコーンラーメン (ホット中華麺・汁)	○		春巻 きよみオレンジ	ホット中華麺、米ぬか油、バター	牛乳、豚肉、豚骨、味噌、春巻	玉ねぎ、ホールコーン、にんじん、にんにく、長ねぎ、もやし、清見オレンジ	812	29.7	
12	火	揚げパン (ココア)	○	マヨネーズ	オニオンスープ いかのガーリック焼き マカロニサラダ	ツイストパン、砂糖、マカロニ、米ぬか油、マヨネーズ	牛乳、いか、ウィンナーソーセージ、鶏肉、鶏ガラ	きゅうり、玉ねぎ、ホールコーン、にんじん、にんにく、パセリ、オニオンペースト、マッシュルーム	826	33.8	
13	水	赤飯	○	ごま塩	ふわふわスープ 目鯛の葱みそ焼き お祝いデザート	米、もち米、米ぬか油、胡麻、澱粉、お祝いデザート	牛乳、出し昆布、かまぼこ、かつおぶし、目鯛の葱みそ漬、卵	玉ねぎ、にんじん、長ねぎ、みつ葉	768	33.3	
14	木	わかめごはん	○	ドレッシング (中華)	五目ワンタン エビしゅうまい(3) ナムル りんごヨーグルト	わかめごはん、ウェーブワンタン皮、砂糖、ごま油、ラー油、中華ドレッシング	牛乳、なると、エビしゅうまい、鶏肉、鶏ガラ、りんごヨーグルト	小松菜、たけのこ、にんじん、ほうれん草、もやし	772	27.1	
15	金	卒業式									
18	月	ごまみそうどん (地粉うどん・汁)	○		笹かまの磯辺揚げ ベーコンポテト	地粉うどん、小麦粉、澱粉、じゃがいも、砂糖、胡麻、米ぬか油、バター	牛乳、青海苔、出し昆布、鰹節、なると、笹かまぼこ、豚肉、ベーコン、鶏肉、味噌	小松菜、生姜、玉ねぎ、にんじん、長ねぎ、パセリ	919	37.9	
19	火	麦入りごはん	○		沢煮椀 鯖の味噌煮 春のきんぴら	麦入りごはん、澱粉、砂糖、胡麻、ごま油、米ぬか油	牛乳、出し昆布、鰹節、かまぼこ、さつまあげ、鯖の味噌煮、豚肉	こんにゃく、うど、ごぼう、たけのこ、にんじん、みつ葉	783	33.8	
21	木	ごはん	○		高野豆腐とじゃが芋の煮物 鶏のから揚げ(2) きゅうりとたくあんのカクヤ	ごはん、じゃがいも、澱粉、砂糖、胡麻、ごま油、米ぬか油	牛乳、凍り豆腐、鰹節、鶏肉	こんにゃく、いんげん、きゅうり、生姜、たくあん、玉ねぎ、にんじん	887	29.2	
22	金	ポークカレー (ごはん・カレー) ★花中リクエスト	みかん ジュース	ドレッシング (パンパンジー)	ハンバーグ 海藻サラダ 大福アイス	ごはん、小麦粉、じゃがいも、砂糖、はちみつ、米ぬか油、バター、大福アイス、パンパンジードレッシング	乾燥寒天入り海藻ミックス、豚肉、鶏ガラ、調理用牛乳、ハンバーグ	キャベツ、きゅうり、生姜、玉ねぎ、にんじん、にんにく、りんご果汁、みかんジュース、アップルソース、チャツネ	944	24.9	
14回		※ 献立は材料の関係で変更になる場合もあります。 ※ 混ぜご飯の時の米の量は減量となっています。 ※ 各献立のくわしい材料等が知りたい方は、学校給食センターまでお問い合わせください。(☎ 262-4357) ※ の絵印は、給食センターで炊いた炊き込みごはんです。							平均栄養量	818	31.7
									基準栄養量	850	28.0



学校給食費(3月分)口座振替日は 3月25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。

今月の地場産物



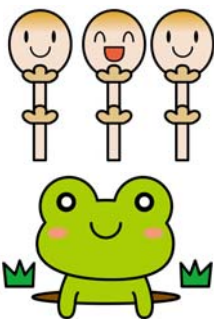
給食でもお祝いの気持ちを込めて、1日(金)に雛寿司を出します。具に使っている菜の花からも季節を感じてくださいね。



ひなまつり

3月3日は桃の節句ともいい、もとは中国から伝わった上巳の行事と日本のひいな遊び(公家の間で行われていた)が合わさったものといわれています。災いなどをはらうために、人形を海や川に流したり、はまぐりのうしお汁やひしもちなどを食べたりします。また、古代の中国では、桃は邪気をはらう神聖な木ともいわれていて、桃の花を浮かべる桃花酒なども飲まれていました。

納めていただいた給食費は全て子どもたちの食料費として使用いたしました。円滑な給食費集金事務へのご協力に心から感謝いたします。



3年生のみなさんへ
小学校と合わせて9
年間の給食はどうで
したか。3年生の最終
日の13日にはお祝いの
気持ちを込めて赤
飯にしました。

マナーを守って
楽しい会食



1年間の給食を
ふりかえろう
学校給食は、みなさんが元気に成長できるように、エネルギーや栄養素を考えてつくられています。毎日残さずに食べましたか？ また、給食当番の仕事がきちんとできましたか？ 自分自身のことをふりかえってみましょう。

お知らせ

2月8日(金)~15日(金)までの5日分の調理後の給食について放射性物質(放射性セシウム134・137、放射性ヨウ素131)の測定を行いました。結果は不検出でした。加えて使用前の食材検査(にら・まいたけ)についても同様です。詳細については市のホームページに掲載していますので、そちらも併せてご確認ください。