

日 曜	献立名	主 食			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	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	五目すしの具 (すめし・具)	○		豚汁 さわらの西京焼	すめし、じゃがいも、さとう、米ぬか油	牛乳、かつおぶし、ちくわ、さわら西京漬、ぶた肉、とり肉、みそ、とうふ、きんし卵	こんにゃく、きぬさや、ごぼう、しょうが、大根、たけのこ、にんじん、長ねぎ、しいたけ	636	32.0	
13 金	竹の子ごはん	○	飲むヨーグルト	春きゃべつと油揚げのみそ汁 和風ハンバーグ	米、米ぬか油、さとう、でんぶ	飲むヨーグルト、とり肉、油あげ、出しこんぶ、かつおぶし、みそ、ハンバーグ	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、えのき茸	666	27.0	
16 月	しょうゆラーメン (ホット中華めん・汁)	○		肉だんごのもち米むし(2) ホットナムル	ホット中華めん、さとう、ごま、ごま油	牛乳、なると、ぶた肉、とりガラ、うすら卵、肉だんごのもち米むし	小松菜、にんじん、長ねぎ、ほうれん草、もやし	618	31.2	
17 火	ごはん	○		新じゃが芋のそぼろ煮 さばの薬味ソースかけ きざみたくあん	ごはん、じゃがいも、でんぶ、さとう、ごま油、米ぬか油	牛乳、さつまあげ、かつおぶし、さば殻つき、ぶた肉	こんにゃく、さやえんどう、しょうが、たくあん、にんじん、にんにく、長ねぎ	713	27.0	
18 水	揚げパン (きな粉)	○		春きゃべつとベーコンのスープ エビシューマイ(2) きよみオレンジ	ツイストパン、米ぬか油、さとう、春雨、ごま油	牛乳、きな粉、エビシューマイ、ベーコン、とりガラ	きぬさや、きゃべつ、にんじん、きよみオレンジ、しいたけ	637	22.9	
19 木	ふき入りかやくごはん (ごはん・具)	○		かき卵汁 ししゃもフライ	ごはん、でんぶ、さとう、米ぬか油	牛乳、油あげ、かつおぶし、ししゃもフライ、とり肉、卵、とうふ	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	596	25.8	
20 金	ごはん	○		桜かまぼこのすまし汁 スタミナ焼肉 いちごムース	ごはん、でんぶ、さとう、米ぬか油	牛乳、出しこんぶ、かつおぶし、桜ちらしかまぼこ、ぶた肉、とうふ、いちごムース	かぶ、しょうが、玉ねぎ、にら、にんじん、にんにく、ほうれん草	619	24.1	
23 月	肉なんばん (地粉うどん・汁)	○		五目厚焼卵 さつまいもとみかんのなかよし煮	地粉うどん、さつまいも、さとう	牛乳、油あげ、出しこんぶ、なると、かつおぶし、ぶた肉、五目厚焼き卵	小松菜、玉ねぎ、にんじん、長ねぎ、みかん果汁	668	26.2	
24 火	ごはん	○	ソース	豆腐とアスパラのスープ さけフライ 切り干し大根の五目煮	ごはん、でんぶ、さとう、ごま油、米ぬか油	牛乳、豆腐、油あげ、かつおぶし、かまぼこ、鮭フライ、ちくわ、卵	グリーンアスパラガス、えだ豆、切干大根、にんじん、しいたけ	687	28.3	
25 水	バターロール	○		ミネストローネスープ 鶏肉のから揚げ ジャーマンポテト	バターロール、マカロニ、でんぶ、じゃがいも、米ぬか油、バター	牛乳、大豆、ベーコン、とり肉、とりガラ、粉チーズ	しょうが、セロリ、玉ねぎ、トマト、にんじん、パセリ	724	28.3	
26 木	クロワッサン	○		春野菜のシチュー ほうれん草オムレツ ミニトマト(2)	クロワッサン、小麦粉、じゃがいも、バター	牛乳、ベーコン、とり肉、とりガラ、調理用牛乳、生クリーム、粉チーズ、ほうれん草オムレツ	かぶ、きゃべつ、玉ねぎ、ミニトマト、にんじん	650	21.7	
27 金	ポークカレー (ごはん・汁)	○		いかのガーリック揚げ 福神漬	ごはん、小麦粉、じゃがいも、でんぶ、はちみつ、米ぬか油、バター	牛乳、いか、ぶた肉、とりガラ、調理用牛乳	しょうが、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	743	25.7	
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	663	26.7
								基準栄養量	660	20.0



学校給食費(4月分) 口座振替日は 4月25日(水) です。
 ☆給食費はすべて食材費です☆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

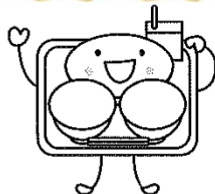
新しい学年での1年がスタートしました。
 健康な体は毎日の食事が作ります。みなさんが心身ともに健康に成長するように、安全でおいしい給食作りを目標に給食センター職員一同がんばりますので、よろしくお願いします。



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)				(中学校)			
第1学期	4月	12日～27日	12日間	第1学期	4月	12日～27日	12日間
	5月	1日～31日	21日間		5月	1日～31日	21日間
	6月	1日～29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		7月	2日～17日	11日間
	小計		65日間		小計		64日間
第2学期	9月	5日～28日	17日間	第2学期	9月	5日～28日	17日間
	10月	1日～31日	22日間		10月	1日～31日	22日間
	11月	1日～30日	20日間		11月	1日～30日	20日間
	12月	3日～19日	13日間		12月	3日～19日	13日間
	小計		72日間		小計		72日間
第3学期	1月	10日～31日	15日間	第3学期	1月	10日～31日	15日間
	2月	1日～28日	19日間		2月	1日～28日	19日間
	3月	1日～19日	13日間	3/15給食なし	3月	1日～22日	14日間
	小計		47日間		小計		48日間
※1年生の給食開始は4/25からです。 合計 184日間				※3年生の給食は3/13で終了です。 合計 184日間			

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 火	子供パン (スライス)	コーヒ ミルク		ラビオリスープ ハンバーグ みしょうかん	子供パン、ラビオリ、さとう	コーヒミルク、ぶた肉、と りガラ、ハンバーグ	キャベツ、玉ねぎ、にんじ ん、もやし、みしょうかん	656	26.9	
2 水	五目ずし (すめし・具)	○		若竹汁 とりのから揚げ かしわもち	すめし、玉ふ、でんぶん、さ とう、米ぬか油、かしわもち	牛乳、出しこんぶ、わかめ、 かつおぶし、なると、ちく わ、とり肉、きんし卵	きぬさや、しょうが、たけの こ、にんじん、長ねぎ、しい たけ	722	26.4	
7 月	ロースーめん (ホット中華めん・汁)	○		ポークしゅうまい(2) ベーコンポテト	ホット中華めん、でんぶん、 じゃがいも、ごま油、米ぬか 油、バター	牛乳、ぶた肉、ベーコン、と んこつ、ポークしゅうまい	しょうが、玉ねぎ、にんじん、に んにく、長ねぎ、パセリ、ピーマン、 もやし、しいたけ	673	27.1	
8 火	ごはん	○		新じゃがいものそぼろ煮 手作りさけふりかけ きゅうりとたくあんの炒め物	ごはん、じゃがいも、でんぶ ん、さとう、ごま、ごま油、 米ぬか油	牛乳、青のり、かつおぶし、 さつま揚げ、ちりめんじゃ こ、鮭フレーク、ぶた肉	こんにゃく、さやえんどう、 きゅうり、しょうが、たくあ ん、にんじん	645	25.8	
9 水	こくとう食パン	○		白菜と肉だんごのスープ いかのレモンソースかけ ミニトマト(2)	こくとう食パン、春雨、でん ぶん、さとう、ごま油、米ぬ か油	牛乳、いか、とりガラ、肉だ んご	ミニトマト、にんじん、長ね ぎ、白菜、レモン果汁、しい たけ	626	26.1	
10 木	そぼろごはん (ごはん・具)	○		エビボールのすまし汁 テリヤキチキン	ごはん、でんぶん、さとう、 米ぬか油	牛乳、出しこんぶ、かつおぶ し、ぶた肉、とり肉、いり 卵、とうふ、エビボール	えだ豆、しょうが、たけの こ、長ねぎ、ほうれん草	683	36.3	
11 金	ごはん	○		かぶのみそ汁 かつおのこうみ揚げ(2) 小松菜とかまぼこの炒め物	ごはん、米ぬか油	牛乳、油揚げ、出しこんぶ、 かつおぶし、かまぼこ、かつ おの香味揚げ、みそ、とうふ	かぶ、小松菜、にんじん、長 ねぎ、しいたけ	638	28.1	
14 月	きつねうどん (地粉うどん・汁)	○		ささかまのいそべ揚げ じゃがいもと枝豆のソテー	地粉うどん、小麦粉、じゃが いも、さとう、米ぬか油、パ ター	牛乳、油揚げ、青のり、出し こんぶ、かつおぶし、笹かま ぼこ、ぶた肉、ベーコン	えだ豆、小松菜、玉ねぎ、に んじん、長ねぎ、しいたけ	705	28.9	
15 火	ごはん	○		マーボー豆腐 いそはな厚焼き卵 春雨とハムの炒め物	ごはん、春雨、でんぶん、さ とう、ごま、ごま油、米ぬか 油、ラー油	牛乳、豆腐、ぶた肉、ハム、 とりガラ、いそはな厚焼き卵	きゅうり、しょうが、にんじ ん、にんにく、長ねぎ、白菜	705	28.9	
16 水	サンドコッペパン (バタークリーム)	○		五目ワントンスープ アスパラベーコンオムレツ ウィンナーとコーンのソテー	サンドコッペパン、ワントン 皮、ごま油、バター	牛乳、なると、ウィンナーソー セージ、とり肉、とりガラ、アスパ ラベーコンオムレツ	えだ豆、小松菜、ホールコー ン、にんじん、もやし	686	29.0	
17 木	しゃくし菜チャーハン (ごはん・具)	○		中華スープ 鮭の塩焼き ミニクレープ	ごはん、春雨、でんぶん、ミ ニクレープ、ごま油	牛乳、出しこんぶ、かつおぶし、ほ だて貝柱、鮭、焼き豚、とり肉、た んざく卵	たけのこ、玉ねぎ、ちんげん 菜、にんじん、もやし、しゃ くし菜	604	30.8	
18 金	中華おこわ	○	ソース	わかめスープ メンチカツ みかんゼリー	米、もち米、米ぬか油、さと う、ごま、ごま油	牛乳、とり肉、桜えび、わか め、かつおぶし、糸かまぼ こ、メンチカツ	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 草、みかんゼリー	720	25.6	
21 月	コーンみそラーメン (ホット中華めん・汁)	○		春巻 みしょうかん	ホット中華めん、ごま油、米 ぬか油	牛乳、ぶた肉、とりガラ と んこつ、みそ、春巻	しょうが、玉ねぎ、ホールコー ン、にんじん、にんにく、長ねぎ、もや し、みしょうかん	729	23.9	
22 火	ポークカレー (ごはん・カレー)	○		フランクフルト ふくじんづけ	ごはん、小麦粉、じゃがい も、さとう、はちみつ、米ぬ か油、バター	牛乳、ぶた肉、フランクフル ト、とりガラ、調理用牛乳	しょうが、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	767	22.3	
23 水	クロワッサン	○		ソース焼そば エビしゅうまい(2) カクテルポンチ	クロワッサン、中華めん、米 ぬか油、カクテルゼリー	牛乳、エビしゅうまい、ぶた 肉	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	766	22.5	
24 木	ごはん	○		わかめと豆腐のみそ汁 ぶた肉のしょうが焼き こんにゃくと枝豆の炒め物	ごはん、じゃがいも、さと う、ごま、ごま油、米ぬか油	牛乳、油揚げ、出しこんぶ、 わかめ、かつおぶし、ぶた 肉、みそ、豆腐	こんにゃく、えだ豆、しょう が、玉ねぎ、長ねぎ	685	33.3	
25 金	わかめごはん	○	ソース	かぶとハムのスープ ヒレカツ 切干大根のベーコン煮	わかめごはん、春雨、さと う、ごま油、米ぬか油、ラー 油	牛乳、ハム、ベーコン、とり ガラ、ヒレカツ	いんげん、かぶ、切干大根、 たけのこ、にんじん、パセ リ、しいたけ	601	23.0	
28 月	カレー南ばん (地粉うどん・汁)	○		とりの香味焼き (冷) みかん	地粉うどん、でんぶん、ごま	牛乳、油揚げ、出しこんぶ、 なると、かつおぶし、ぶた 肉、とり肉	小松菜、しょうが、玉ねぎ、 にんじん、長ねぎ、みかん	677	30.5	
29 火	ごはん	○		ハヤシシチュー アンサンブルエッグ ミニトマト(2)	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、ぶた肉、とりガラ、調 理用牛乳、アンサンブルエッ グ	しょうが、玉ねぎ、ミニトマ ト、にんじん、にんにく、ト マト	707	22.0	
30 水	バターロール	○	ソース	豆腐とアスパラのスープ ポテトコロッケ 大豆と豚角の煮物	バターロール、でんぶん、さ とう、ごま油、米ぬか油、ポ テトコロッケ	牛乳、大豆、かつおぶし、か まぼこ、カニフレーク、ぶた 肉、卵、豆腐	グリーンアスパラガス、にん じん、しいたけ	783	34.8	
31 木	スタミナごはん (ごはん・具)	○		キャベツと油揚げのみそ汁 あじの紀州焼き	ごはん、さとう、ごま、米ぬ か油	牛乳、油揚げ、出しこんぶ、 かつおぶし、あじの紀州漬、 ぶた肉、みそ	キャベツ、ごぼう、しょう が、大根、にら、にんじん、 長ねぎ	610	32.8	
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はんです。							平均栄養量	685	27.9
								基準栄養量	660	20.0



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 入れたままで 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



食中にふさわしい話をする



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。

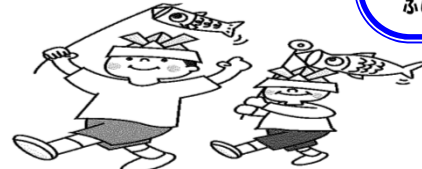
今月の地場野菜



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（小学校）

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	金	ごはん	○		ふわふわスープ おろし焼肉 きゅうりのびり辛和え	ごはん、でんぷん、さとう、 ごま油、米ぬか油、ラー油	牛乳、出しこんぶ、かつおぶし、 糸かまぼこ、ぶた肉、卵	きゅうり、大根、玉ねぎ、に んじん、長ねぎ、京菜	599	24.6	
4	月	ごぼう入り チャーシューめん (ホット中華めん・汁)	○		エビしゅうまい(2) ミニトマト(2)	ホット中華めん、でんぷん、 さとう、米ぬか油	牛乳、エビしゅうまい、ぶた 肉、とりガラ、とんこつ、み そ	ごぼう、しょうが、たけのこ、 ミニトマト、にんじん、にんに く、長ねぎ、しいたけ	651	25.5	
5	火	セサミパーンズ	○		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	セサミパーンズ、小麦粉、ご ま油、米ぬか油、バター	牛乳、ハム、ベーコン、とり 肉、とりガラ、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	720	29.8	
6	水	ゆかりごはん	○		えびボールスープ さばのみそ煮 びわ	ゆかりごはん、春雨	牛乳、出しこんぶ、かつおぶし、 えびボール、さばのみそ 煮、うすら卵	しょうが、ちんげん菜、にん じん、長ねぎ、びわ	626	27.5	
7	木	ひじきごはん (ごはん・具)	○		かき卵汁 とりのから揚げ	ごはん、でんぷん、さとう、 米ぬか油	牛乳、とうふ、油あげ、ひじ き、かつおぶし、ちくわ、あ さり、とり肉、卵	こんにゃく、きぬさや、小松 菜、しょうが、玉ねぎ、にん じん、長ねぎ	677	29.6	
8	金	鶏五目 ごはん	○		かぶのみそ汁 枝豆コロッケ	米、米ぬか油、さとう	牛乳、とり肉、油あげ、出し こんぶ、かつおぶし、みそ、 枝豆コロッケ、とうふ	にんじん、ごぼう、しいた け、こんにゃく、たけのこ、 かぶ、長ねぎ	669	25.3	
11	月	カレー南蛮 (地粉うどん・汁)	○		かぼちゃのそぼろあんかけ(2) (冷)みかん	地粉うどん、でんぷん、さと う、米ぬか油	牛乳、油あげ、出しこんぶ、 なると、かつおぶし、ぶた 肉、とり肉	かぼちゃ、小松菜、玉ねぎ、 にんじん、長ねぎ、みかん	650	26.3	
12	火	エビピラフ (ごはん・具)	○		パンプキンポタージュ 鮭の香草焼き	ごはん、小麦粉、バター	牛乳、鮭、えび、ベーコン、 とり肉、とりガラ、調理用牛 乳、生クリーム	枝豆、かぼちゃ、玉ねぎ、 ホールコーン、にんじん	737	32.9	
13	水	ごはん	○		なめこの中華風スープ ブルコギ つぼ漬	ごはん、でんぷん、さとう、 ごま、ごま油	牛乳、出しこんぶ、かつおぶし、 糸かまぼこ、ぶた肉、卵	たけのこ、玉ねぎ、にら、にん じん、にんにく、長ねぎ、つぼ 漬、えのき茸、しめじ、なめこ	622	27.1	
14	木	ソース焼きそば	○		春巻 とうもろこし さくらんぼゼリー	中華めん、米ぬか油	牛乳、ぶた肉、春巻	キャベツ、玉ねぎ、とうもろ こし、にんじん、もやし、し いたけ、さくらんぼゼリー	674	23.2	
15	金	ごはん	○		五目ワンタン ゆで豚のバーベキューソース りんごシャーベット	ごはん、ワンタン皮、さと う、ごま油、米ぬか油、ラー 油	牛乳、なると、ぶた肉、とり 肉、とりガラ	小松菜、たけのこ、玉ねぎ、に んじん、にんにく、もやし、 アップルソース、りんごシャ ーベット	651	24.5	
18	月	とんこつ醤油ラーメン (ホット中華めん・汁)	○		豆とパンプキンコロッケ ミニトマト(2)	ホット中華めん、ごま、ごま 油、米ぬか油	牛乳、ぶた肉、とんこつ、豆 とパンプキンコロッケ	キャベツ、しょうが、ミニト マト、にんじん、にんにく、 長ねぎ、もやし	700	24.7	
19	火	ごはん	○		星型にんじん入りみそ汁 あじの一夜干し 切干大根のベーコン煮	ごはん、さとう、米ぬか油	牛乳、とうふ、油あげ、出し こんぶ、あじの一夜干し、か つおぶし、ベーコン、みそ	枝豆、切干大根、にんじん、 京菜、えのき茸、しいたけ、 しめじ	621	32.2	
20	水	ごはん	○		肉じゃが なすの肉みそかけ 五分漬け	ごはん、じゃがいも、でんぷ ん、さとう、ごま油、米ぬか 油	牛乳、かつおぶし、ぶた肉、 みそ	しらたき、きぬさや、キャベ ツ、きゅうり、しょうが、玉ね ぎ、なす、にんじん、くきわか め入り五分漬け	655	21.5	
21	木	バターロール	○		とりのトマト煮 ツナマヨムレツ 枝豆	バターロール、小麦粉、じゃ がいも、米ぬか油、バター	牛乳、とり肉、とりガラ、うす ら卵、調理用牛乳、ツナマヨ ムレツ	枝豆、セロリ、玉ねぎ、トマ ト、トマトフォンデュ、にん じん、にんにく	746	28.7	
22	金	五目チャーハン (ごはん・具)	○		かに卵スープ 肉団子の甘酢あんかけ(2)	ごはん、でんぷん、さとう、 ごま油、米ぬか油	牛乳、とうふ、出しこんぶ、か つおぶし、かまぼこ、なると、 カニフレーク、焼豚、卵、ミ ートボール	たけのこ、ちんげん菜、にん じん、長ねぎ、しいたけ	608	29.3	
25	月	おかめうどん (地粉うどん・汁)	○		いかの天ぷら ココロソテー	地粉うどん、小麦粉、米ぬか 油、バター	牛乳、大豆、出しこんぶ、か つおぶし、いか、かまぼこ、 ハム、とり肉、卵	枝豆、ホールコーン、にんじ ん、にんにく、長ねぎ、パセ リ、しいたけ	721	36.3	
26	火	夏野菜(ハバ・グ) カレー (ごはん・カレー)	○	りんご ジュース	ハンバーグ 福神漬	ごはん、小麦粉、はちみつ、 米ぬか油、バター	ぶた肉、とりガラ、調理用牛 乳、ハンバーグ	りんごジュース、かぼちゃ、しょ うが、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	714	19.0	
27	水	鮭ずし (すめし・具)	○		じゃが餅スープ あじの南蛮漬	すめし、さとう、ごま、米ぬ か油、ポテトボール	牛乳、油あげ、かつおぶし、 鮭フレーク、あじ、とり肉	きぬさや、きゅうり、小松 菜、大根、にんじん、長ね ぎ、しいたけ	687	31.4	
28	木	コッペパン (スライス)	○	タルタル ソース	トマトとレタスのスープ たらスティック じゃがいもといんげんのソテー	コッペパン、じゃがいも、米 ぬか油、バター、タルタル ソース	牛乳、たらスティック、ペ ーコン、とり肉、とりガラ	さやいんげん、玉ねぎ、トマ ト、にんじん、パセリ、レタ ス	613	26.5	
29	金	ウインナーライス (ごはん・具)	○		米粉ポタージュ ポパイオムレツ	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、 とり肉、とりガラ、調理用牛 乳、生クリーム、ポパイオムレ ツ	玉ねぎ、ホールコーン、にん じん、にんにく、パセリ	688	26.1	
21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	668	27.3
									基準栄養量	660	20.0



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參を各クラス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

小松菜
水菜(京菜)
枝豆

ふじみ野市PR大使「ふじみん」

7月分学校給食予定献立表（小学校）

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			
2	月	サンマーマン (ホット中華めん・汁)	○		エビカツ カクテルポンチ	ホット中華めん、ごま油、米 ぬか油、カクテルゼリー	牛乳、かつおぶし、ぶた肉、 とんこつ、うずら卵、エビカ ツ	小松菜、しょうが、にんじん、にん にく、長ねぎ、もやし、みかん缶、 パイン缶、黄桃缶、リンゴ缶、しい たけ	768	30.9	
3	火	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、でんぷん、さ とう、米ぬか油、ラー油	牛乳、豆腐、ぶた肉、とり 肉、とりガラ、みそ、ポーク しゅうまい	グリーンピース、しょうが、たけ のこ、にんじん、にんにく、長 ねぎ、みかん、しいたけ	641	23.0	
4	水	カレー味ご飯	○		とうがん汁 スパイシーチキン ラタトゥイユ	カレー味ごはん、でんぷん、 さとう、オリーブ油、ごま油	牛乳、出しこんぶ、かつおぶ し、かまぼこ、ベーコン、と り肉、とうふ	小松菜、しょうが、玉ねぎ、トマ ト、なす、にんじん、にんにく、長 ねぎ、ピーマン、ズッキーニ、とう がん、しいたけ	604	29.2	
5	木	子供パン (スライス)	○		五目ワンタン ハンバーグ キャベツとハムのソテー	子供パン、ワンタン皮、さ とう、ごま油、ラー油	牛乳、なると、ハム、とり 肉、とりガラ、ハンバーグ	キャベツ、小松菜、ホール コーン、にんじん、もやし、 たけのこ	655	28.5	
6	金	エビピラフ 	○		七タ汁 いかのレモンソースかけ 七タゼリー	米、米ぬか油、バター、う めん、でんぷん、さとう、七 タゼリー	牛乳、ハム、むきエビ、とりガラ、 かつおぶし、いか、星かまぼこ、と り肉	にんじん、玉ねぎ、マッシュル ーム、ホールコーン、えだ豆、しょう が、ほうれん草、レモン果汁	685	32.2	
9	月	なすのかけ汁 (地粉うどん・汁)	○		かぼちゃのそぼろあんかけ(2) えだまめ	地粉うどん、でんぷん、さと う、米ぬか油	牛乳、油揚げ、出しこんぶ、 かつおぶし、ぶた肉、とり肉	えだ豆、かぼちゃ、小松菜、 しょうが、なす、にんじん、 長ねぎ、しめじ	620	26.6	
10	火	夏野菜カレー (ごはん・カレー)	<small>みかん ジュース</small>		ポイルウイナー ふくじんづけ	ごはん、小麦粉、さとう、は ちみつ、米ぬか油、バター	ぶた肉、ウイナー、とりガ ラ、調理用牛乳	みかんジュース、かぼちゃ、しょう が、ふくじんづけ、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	679	16.3	
11	水	わかめごはん	○		じゃがいものみそ汁 かれのいのか揚げ 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、出しこんぶ、か つおぶし、かれのいのか揚げ、 ぶた肉、みそ、とうふ	オクラ、キャベツ、しょう が、玉ねぎ、にんじん、長ね ぎ、もやし、にがうり	654	30.3	
12	木	バターロール	○		ミネストローネスープ とりのから揚げ (冷) みかん	バターロール、マカロニ、 じゃがいも、でんぷん、米ぬ か油	牛乳、ベーコン、とり肉、と りガラ、粉チーズ	しょうが、セロリ、玉ねぎ、 トマト、にんじん、にんに く、パセリ、みかん	735	26.6	
13	金	キムタクごはん (ごはん・具)	○		春雨スープ あじの塩こうじ焼き	ごはん、春雨、ごま油	牛乳、ぶた肉、とり肉、うす ら卵、あじの塩こうじ漬、出 しこんぶ、かつおぶし	しょうが、たくあん、たけの こ、にんじん、長ねぎ、万能ね ぎ、京菜、キムチ、しいたけ	633	28.9	
17	火	ナ ン	○		ラビオリスープ トマトオムレツ キーマカレー	ナン、ラビオリ、でんぷん、 米ぬか油、カレールウ	牛乳、ぶた肉、とり肉、とり ガラ、トマトオムレツ	キャベツ、しょうが、玉ね ぎ、にんじん、にんにく、赤 ピーマン、もやし	588	30.8	
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	660	27.6
									基準栄養量	660	20.0

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（小学校）

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			
5	水	ピタパン	○		クレオパトラのスープ タンドリーチキン キャベツとハムのソテー ラ・フランスヨーグルト	ピタパン、ごま油	牛乳、出しこんぶ、かつおぶし、かまぼこ、ぶた肉、ハム、とり肉、プレーンヨーグルト、ラ・フランスヨーグルト、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	629	35.7	
6	木	ごはん	○		中華あんかけ 大学芋 きざみたくあん	ごはん、さつまいも、でんぶん、さとう、ごま、ごま油、米ぬか油	牛乳、えび、なると、ぶた肉、とりガラ、うずら卵	きぬさや、たくあん、たけのこ、玉ねぎ、にんじん、白菜、しいたけ	642	24.3	
7	金	ポークカレー (ごはん・カレー)	飲むヨーグルト		とりのレモン焼き ふくじんづけ ババロアシュークリーム	ごはん、小麦粉、じゃがいも、さとう、はちみつ、米ぬか油、バター、ババロアシュークリーム	飲むヨーグルト、とり肉、ぶた肉、とりガラ、調理用牛乳	しょうが、ふくじんづけ、玉ねぎ、にんじん、にんにく、りんご果汁、レモン果汁、アップルソース、チャツネ	774	29.3	
10	月	タンタンメン (ホット中華めん・汁)	○		イカの七味焼 りんご	ホット中華めん、でんぶん、さとう、ごま油	牛乳、いか、ぶた肉、とり肉、とりガラ、とんこつ、みそ、テンメンジャン	しょうが、にんじん、にんにく、長ねぎ、りんご	633	31.9	
11	火	ごはん	○		さつまいも汁 さばの塩焼き チンゲン菜の炒め物	ごはん、さつまいも、ごま油	牛乳、かつおぶし、さば塩焼用、ぶた肉、ハム、みそ、豆腐	小松菜、大根、ちんげん菜、にんじん、長ねぎ、赤ピーマン	610	26.8	
12	水	おひさまパン	○		ポトフ ペンネポロネーズ 巨峰（2）	おひさまパン、ペンネマカロニ、じゃがいも、さとう、米ぬか油、バター	牛乳、ぶた肉、ベーコン、ウィンナーソーセージ、とり肉、とりガラ、とんこつ、うずら卵、粉チーズ、デミグラスソース	きぬさや、キャベツ、セロリ、玉ねぎ、にんじん、にんにく、パセリ、巨峰	628	26.8	
13	木	秋の香りごはん (ごはん・具)	○		五目ワンタン 秋鮭のみそだれかけ	ごはん、ワンタン皮、さつまいも、でんぶん、さとう、ごま、ごま油、米ぬか油、ラー油	牛乳、油あげ、なると、秋鮭、とり肉、とりガラ、みそ	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	629	30.4	
14	金	わかめごはん	○		春雨スープ ひじき餃子 なし	わかめごはん、春雨、米ぬか油	牛乳、かつおぶし、ぶた肉、うずら卵、ひじき餃子	しょうが、たけのこ、ちんげん菜、にんじん、長ねぎ、なし、しいたけ	631	22.5	
18	火	ぶどうパン	○		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、でんぶん、さとう、米ぬか油、バター、カクテルゼリー	牛乳、ぶた肉、ベーコン、とり肉、とりガラ、プレーンオムレツ	セロリ、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	614	23.6	
19	水	ごはん	○	ソース	沖縄もずくのみそ汁 鮭フライ つぼ漬	ごはん、米ぬか油	牛乳、豆腐、油あげ、出しこんぶ、もずく、かつおぶし、鮭フライ、みそ	にんじん、長ねぎ、つぼ漬	641	23.3	
20	木	ごはん	○		えびと豆腐のうま煮 ポークしゅうまい（2） ホットナムル	ごはん、でんぶん、さとう、ごま、ごま油、米ぬか油	牛乳、むきエビ、とり肉、とりガラ、うずら卵、ポークしゅうまい、豆腐	きぬさや、しょうが、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	650	26.9	
21	金	チキンライス 	○		わかめスープ ますのマヨネーズ焼き	米、米ぬか油、バター、ごま、ごま油、マヨネーズ	牛乳、とり肉、出しこんぶ、わかめ、ます切身、かまぼこ、かつおぶし、ぶた肉	にんじん、玉ねぎ、マッシュルーム、ホールコーン、えだ豆、トマト、長ねぎ、えのき茸	680	29.0	
24	月	秋なすのかけ汁 (地粉うどん・汁)	○		肉団子のもち米むし (冷) みかん	地粉うどん、でんぶん、さとう、米ぬか油	牛乳、出しこんぶ、かつおぶし、かまぼこ、ぶた肉、とり肉、みそ、肉団子もち米むし	しょうが、なす、にんじん、長ねぎ、みかん	698	29.3	
25	火	セサミバーズ	○	ソース	ABCスープ エビカツ イタリアンソテー	セサミバーズ、マカロニ、米ぬか油、バター	牛乳、大豆、ハム、ベーコン、とり肉、とりガラ、粉チーズ、えびカツ	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	677	29.1	
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、でんぶん、ごま、ごま油	牛乳、出しこんぶ、かつおぶし、かまぼこ、ぶた肉、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	631	28.0	
27	木	ゆかりごはん	○		豚肉とくずきりのスープ かぼちゃコロック ミニトマト（2）	ゆかりごはん、くずきり、でんぶん、米ぬか油、かぼちゃコロック	牛乳、豆腐、ぶた肉、とりガラ	きぬさや、しょうが、たけのこ、ミニトマト、にんじん	638	19.6	
28	金	五目すし (すめし・具)	○		月見汁 さんまのみぞれ煮 お月見ゼリー	すめし、さとう、米ぬか油、白玉もち	牛乳、油あげ、出しこんぶ、かつおぶし、ちくわ、さんまのみぞれ煮、とり肉、きんし卵	きぬさや、かぼちゃ、大根、たけのこ、にんじん、しいたけ、お月見ゼリー	678	25.7	
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	652	27.2
									基準栄養量	660	20.0





10月分学校給食予定献立表（小学校）

Main table with columns: 日曜, 献立名, 主食, 牛乳, つけるもの, おかず, 黄, 赤, 緑, エネルギー, たん白質. Contains 22 rows of menu items and their nutritional values.

給食情報

学校給食費（10月分） 口座振替日は 10月25日（木）です。 ☆給食費はすべて食料費です。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取り、丈夫な体をつくりましょう。

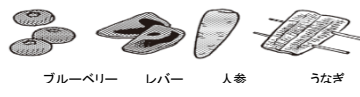
目によい食べ物をたべましょう

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取り、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

Illustration of vegetables: 小松菜, かぶ, ほうれん草, 米. Includes text about fiber benefits.



食物繊維には、大きく不溶性（野菜、豆類）と水溶性（果物、海藻）にわけられます。不溶性には腸を刺激してうんちを出やすくして、腸の中の有害な物質を体外に出す働きなどがあります。また、水溶性には腸の中の有益菌を増やし、コレステロールの吸収を妨げる働きなどがあります。



11月分学校給食予定献立表（小学校）



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	手巻きずし (すめし・具)	○	のり	じゃが餅スープ いかスティック(2) きざみたくあん スティック納豆	すめし、米ぬか油、 ポテトボール	牛乳、油あげ、ひきわり納 豆、焼き海苔、かつおぶし、 いかスティック、とり肉	大根、きざみたくあん、にん じん、ほうれん草	646	28.8	
2	金	チキンカレー (ごはん・カレー)	○		鮭の香草焼き 福神漬	ごはん、小麦粉、じゃがい も、はちみつ、米ぬか油、パ ター	牛乳、鮭切身、とり肉、とり ガラ、調理用牛乳	しょうが、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	753	24.7	
5	月	みそバター コーンラーメン (ホット中華めん・汁)	○		白身魚の甘酢あんかけ りんご	ホット中華めん、でんぶん、 さとう、ごま油、米ぬか油、 バター、ラー油	牛乳、白身魚粉付き、ぶた 肉、とりガラ、とんこつ、み そ	しょうが、たけのこ、玉ねぎ、ホー ルコーン、にんじん、にんにく、長 ねぎ、赤ピーマン、もやし、りんご	718	31.4	
6	火	わかめごはん	○	ドレッシング (中華)	えびボールスープ 県産小松菜入りしゅうまい(2) 春雨サラダ	わかめごはん、春雨、中華 ドレッシング	牛乳、出しこんぶ、かつおぶ し、えびボール、うすら卵、 小松菜入りしゅうまい	しょうが、ちんげん菜、ホー ルコーン、にんじん、長ね ぎ、ほうれん草、もやし	604	23.5	
7	水	はちみつパン	○		ABCスープ ほうれん草オムレツ みかん	はちみつパン、マカロニ、 じゃがいも、米ぬか油	牛乳、大豆、ベーコン、とり 肉、とりガラ、粉チーズ、ほ うれん草オムレツ	セロリ、玉ねぎ、トマト、に んじん、にんにく、パセリ、 みかん	635	23.8	
8	木	きんぴらごはん (ごはん・具)	○		五目ワンタン キャラメルポテト(2)	ごはん、ワンタン皮、さつまい も、さとう、アーモンド、ごま、ごま 油、米ぬか油、バター、ラー油	牛乳、なると、ぶた肉、とり 肉、とりガラ	しらたき、ごぼう、たけの こ、にんじん、ほうれん草、 もやし	638	19.6	
9	金	ごはん	○		厚揚げのみそ汁 里芋のそぼろあん(2) ごま和え	ごはん、里いも、でんぶん、 さとう、ごま、米ぬか油	牛乳、わかめ、かつおぶし、 ぶた肉、とり肉、みそ、生揚 げ	しょうが、にんじん、長ね ぎ、ほうれん草、もやし	595	26.1	
12	月	みそキムチうどん (地粉うどん・汁)	○	マヨネーズ	イカの黄金焼き ポテトサラダ	地粉うどん、じゃがいも、さ とう、ごま油、米ぬか油、マ ヨネーズ	牛乳、油あげ、出しこんぶ、 かつおぶし、いか、ぶた肉、 みそ	きゅうり、玉ねぎ、ホー ルコーン、にんじん、長ねぎ、 ほうれん草、キムチ、しいた け	725	27.8	
13	火	揚げパン (きな粉) ☆	○	西小 リクエスト	春雨スープ ひじき餃子(2) ミニトマト(2) いちごムース	ツイストパン、米ぬか油、さ とう、春雨、いちごムース	牛乳、きな粉、ぶた肉、とり ガラ、うすら卵、ひじき餃子	しょうが、たけのこ、ちんげ ん菜、ミニトマト、にんじ ん、長ねぎ、しいたけ	683	24.1	
15	木	鮭ずし (すめし・具)	○		だまこ汁(秋田県の郷土料理) むきかれの竜田あげ	すめし、さとう、ごま、米ぬ か油、秋田だまこもち	牛乳、油あげ、凍り豆腐、む きかれの竜田揚げ、かつお ぶし、鮭フレーク、とり肉	きぬさや、ごぼう、大根、に んじん、長ねぎ、白菜、しい たけ	656	28.5	
16	金	いるま野の 里芋ごはん	○		地場野菜のみそ汁 ふじみ厚焼き玉子 りんごヨーグルト	米、里いも、米ぬか油、さ とう	牛乳、とり肉、油あげ、出しこん ぶ、かつおぶし、りんごヨーグル ト、みそ、ふじみ厚焼き玉子、と うふ	にんじん、しいたけ、きぬさ や、かぶ、長ねぎ	667	27.4	
19	月	しょうゆらーめん (ホット中華めん・汁)	○		大豆と豚角の煮物 柿	ホット中華めん、でんぶん、 さとう、ごま油、米ぬか油、 バター	牛乳、大豆、なると、ぶた 肉、とり肉、とりガラ とん こつ	玉ねぎ、にんじん、もやし、 柿	653	28.1	
20	火	スタミナごはん (ごはん・具) ☆	○	みかん ジュース 大井小 リクエスト	ワンタンスープ 鶏のから揚げ 大福アイス	ごはん、でんぶん、さとう、 ごま、ごま油、米ぬか油、大 福アイス	わかめ、ぶた肉、とり肉、と りガラ、肉入りワンタン	みかんジュース、キャベツ、ごほ う、小松菜、しょうが、にら、にん じん、長ねぎ、もやし	681	21.3	
21	水	ごはん	○	ドレッシング (パンパンジー)	肉じゃが いかの葱焼き 海藻サラダ	ごはん、じゃがいも、春雨、さ とう、ごま、ごま油、米ぬか 油、パンパンジードレッシング	牛乳、出しこんぶ、乾燥寒天入 り海藻ミックス、いか、さつま あげ、かつおぶし、ぶた肉	しらたき、きぬさや、キャベツ、 きゅうり、しょうが、玉ねぎ、にん じん、にんにく、長ねぎ	641	29.0	
22	木	ごはん	○		白菜と肉団子のスープ えびしゅうまい(3) つぼ漬	ごはん、春雨、ごま油	牛乳、かつおぶし、えびしゅ うまい、肉団子	にんじん、長ねぎ、白菜、つ ぼ漬、しいたけ	603	23.9	
26	月	カレー南蛮 (地粉うどん・汁)	○		スイートポテトコロッケ ミニトマト(2)	地粉うどん、小麦粉、米ぬか 油、スイートポテトコロッケ	牛乳、出しこんぶ、かつおぶ し、ぶた肉	いんげん、玉ねぎ、ミニマ ト、にんじん、長ねぎ	715	22.1	
27	火	ごはん	○		きゃべつと油揚げのみそ汁 和風ハンバーグ ツナポテト	ごはん、じゃがいも、さ とう、バター	牛乳、油あげ、マグロツナ、 かつおぶし、みそ、ハンバー グ	えだ豆、キャベツ、大根、玉 ねぎ、長ねぎ、えのき茸	663	25.8	
28	水	ごはん	○		豚肉とうすら卵の煮物 さばのみそ煮 みかん	ごはん、じゃがいも、さ とう、米ぬか油	牛乳、かつおぶし、さばの味 噌煮、ぶた肉、うすら卵	いんげん、しょうが、玉ね ぎ、にんじん、みかん	698	28.3	
29	木	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 キャベツのソテー	子供パン、ラビオリ、オリ ブ油、タルタルソース	牛乳、白身魚ポーションフラ イ、ぶた肉、ハム、とりガラ	キャベツ、玉ねぎ、ホールコー ン、にんじん、にんにく、ほう れん草、もやし	630	28.7	
30	金	栗入り中華風ごはん (ごはん・具)	○		地産産にんじんと里いもの呉汁 鮭の辛味焼	ごはん、里いも、栗、ごま油	牛乳、呉、油あげ、なると、 かつおぶし、鮭辛味漬、せん 切り焼き豚、とり肉、みそ	いんげん、大根、たけのこ、 にんじん、長ねぎ、しいたけ	596	29.0	
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	660	26.1
									基準栄養量	660	20.0

給食日よ

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野市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

里いも

米

にんじん

かぶ

ほうれん草

～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（小学校）

平成24年度



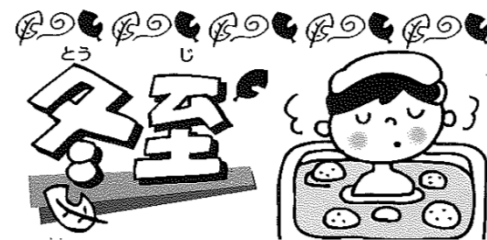
ふじみ野市立上福岡学校給食センター

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	タンタンめん (ホット中華めん・汁)	○		春巻 みかん	ホット中華めん、でんぷん、 さとう、ごま油、米ぬか油	牛乳、ぶた肉、とり肉、とり ガラ とんこつ、みそ、春巻	しょうが、たけのこ、玉ねぎ、 にんじん、にんにく、長 ねぎ、みかん、しいたけ	687	25.8	
4 火	ごはん	○		のっぺい汁 ほっけの一夜干し 地場産野菜のごまあえ	ごはん、里いも、でんぷん、 さとう、ごま、米ぬか油	牛乳、出しこんぶ、かつおぶ し、ほっけの一夜干し、とり 肉、生揚げ	こんにゃく、大根、にんじ ん、長ねぎ、ほうれん草、も やし	584	27.0	
5 水	揚げパン(ココア) ☆福岡小/クレスト	○	ドレッシング (パンパンジー)	五目ワタンスープ ハンバーグ 海藻サラダ チーズスクレブ	ツイストパン、米ぬか油、ワタンス ウ、春雨、さとう、ごま油、チー ズスクレブ、ラー油、パンパンジード レッシング	牛乳、海藻ミックス、なる と、とり肉、とりガラ、ハン バーグ	キャベツ、きゅうり、小松 菜、たけのこ、ホールコー ン、にんじん、もやし	744	27.4	
6 木	ポークカレー (ごはん・カレー)	○	コーヒー ミルク	チーズオムレツ ふくじんづけ	ごはん、小麦粉、じゃがい も、はちみつ、米ぬか油、パ ター	コーヒーミルク、ぶた肉、と りガラ、調理用牛乳、チー ズオムレツ	しょうが、ふくじんづけ、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	766	23.3	
7 金	しゃくし菜チャーハン (ごはん・具)	○		はんぺんのすまし汁 鶏のから揚げ	ごはん、でんぷん、ごま油、 米ぬか油	牛乳、豆腐、出しこんぶ、かつおぶ し、はんぺん、皇ちらしままほこ、 ハム、とり肉、たんさく卵	しょうが、にんじん、長ね ぎ、ほうれん草、しゃくし菜	623	27.8	
10 月	すきやきうどん (地粉うどん・汁)	○		かぼちゃコロック りんご	地粉うどん、さとう、ごま、 米ぬか油	牛乳、油あげ、出しこんぶ、 かつおぶし、なると、ぶた 肉、かぼちゃコロック	しらたき、にんじん、長ね ぎ、りんご、えのき茸	735	23.5	
11 火	茶飯	○		おでん いそはな厚焼き卵 みかん	茶飯、じゃがいも、さとう	牛乳、むすび昆布、かつおぶし、焼 ちくわ、はんぺん、いわしつみれ、 揚げボール、いそはな厚焼き卵	こんにゃく、大根、みかん	626	26.0	
12 水	黒糖イギリス食パン	○	ドレッシング (中華)	パンキンポタージュ とりのマーマレード焼き ブロッコリーサラダ	黒糖イギリス食パン、小麦 粉、バター、中華ドレッシン グ、マーマレード	牛乳、ベーコン、とり肉、と りガラ、調理用牛乳、生ク リーム	かぼちゃ、玉ねぎ、ホール コーン、にんじん、ブロッ コリー	731	28.6	
13 木	五目ずし (すめし・具)	○	ソース	いものこ汁 メンチカツ	すめし、里いも、さとう、米 ぬか油	牛乳、油あげ、出しこんぶ、かつお ぶし、ちくわ、とり肉、みそ、メン チカツ、とうふ、きんし卵	きぬさや、たけのこ、にんじ ん、長ねぎ、れんこん、えの き茸	754	27.6	
14 金	ほたて ごはん	○		大根のみそ汁 さばの一夜干し プリン	米ぬか油、さとう、米	油あげ、ほたて、牛乳、かつおぶ し、出しこんぶ、さばの一夜干し、 プリン、みそ、とうふ	にんじん、こんにゃく、きぬ さや、大根、長ねぎ	762	34.7	
17 月	マーボーラーメン (ホット中華めん・汁)	○	マヨネーズ	肉まん ポテトサラダ	ホット中華めん、でんぷん、 じゃがいも、さとう、ごま 油、米ぬか油、マヨネーズ	牛乳、豆腐、ぶた肉、とり 肉、とりガラ とんこつ、み そ、肉まん	きゅうり、しょうが、たけの こ、玉ねぎ、ホールコーン、 にんじん、にんにく、長ねぎ	730	26.5	
18 火	ごはん	○		ポテトボールスープ みそかつ ごぼうサラダ	ごはん、さとう、ごま、ごま 油、米ぬか油、ポテトボール	牛乳、出しこんぶ、かつおぶ し、ぶた肉、卵、みそ、ぶた ロースカツ	きゅうり、小松菜、玉ねぎ、 ホールコーン、にんじん、に んにく、和風ごぼうサラダ	752	26.6	
19 水	カレー味ご飯	○	ドレッシング (和風)	中華風コーンスープ 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、でんぷん、 ごま油、クリスマスケーキ、 和風ドレッシング	牛乳、ベーコン、とりガラ、 クリスピーチキン	えだ豆、キャベツ、きゅう り、玉ねぎ、ホールコーン、 にら、にんじん、もやし	734	24.9	
13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	710	26.9
								基準栄養量	660	20.0



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。朝夕一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、外出時や食事前の手洗いうがいが大切です。そして毎日、好き嫌いを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！



今日の地場産物

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

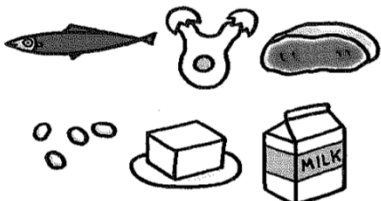
栄養バランスを考えた食事 寒さに負けない体をつくらう！

丈夫な体をつくるためには好き嫌いを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	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
				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 とりのマーメイド焼き ドライカレー	ごはん、小麦粉、春雨、ごま油、米ぬか油、ラー油	牛乳、ぶた肉、ハム、とり肉、とりガラ	マーメイド、えだ豆、かぶ、しょうが、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	664	30.1
11 金	五目かにずし (すめし・貝)	○		白玉雑煮 ふじみん厚焼き卵	すめし、里いも、さとう、米ぬか油、白玉もち	牛乳、油あげ、カニフレーク、かつおぶし、ちくわ、とり肉、ふじみん厚焼き卵	きぬさや、小松菜、大根、たけのこ、にんじん、しいたけ	614	23.7
15 火	キムチチャーハン (ごはん・貝)		みかんジュース	ワントンスープ ハンバーグの中華あんかけ いちごクレープ	ごはん、でんぶん、さとう、ごま油、イチゴクレープ	わかめ、ぶた肉、とりガラ、ハンバーグ、たんざく卵、肉入りワントン	みかんジュース、キャベツ、小松菜、玉ねぎ、ちんげん菜、にんじん、長ねぎ、万能ねぎ、もやし、キムチ、しいたけ	727	20.2
16 水	れんこん とりそぼろどん (ごはん・貝)	○		もずくと生揚げのみそ汁 みかん	ごはん、さとう、米ぬか油	牛乳、もずく、あさり水煮、かつおぶし、とり肉、みそ、生揚げ	えだ豆、しょうが、にんじん、長ねぎ、れんこん、みかん	606	27.0
17 木	クロワッサン	○		上海やきそば ひじき餃子(2) フルーツポンチ	クロワッサン、中華めん、米ぬか油	牛乳、えび、いか、ぶた肉、ひじき餃子	キャベツ、しょうが、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	682	24.6
18 金	ごはん	○		かき卵汁 スイートポテトコロッケ ごま和え	ごはん、でんぶん、さとう、ごま、米ぬか油、スイートポテトコロッケ	牛乳、豆腐、かつおぶし、卵	玉ねぎ、にんじん、長ねぎ、ほうれん草、もやし	642	20.9
21 月	しょうゆラーメン (ホット中華めん・汁)	○	ケチャップ	アメリカンドッグ みかん	ホット中華めん、ホットケキミックス、ごま油、米ぬか油、バター	牛乳、なると、ベーコン、ウインナーソーセージ、とり肉、とりガラ とんこつ	玉ねぎ、にんじん、長ねぎ、もやし、みかん	735	28.3
22 火	ポークカレー (ごはん・カレー)	○		ツナマヨオムレツ 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、ぶた肉、とりガラ、調理用牛乳、ツナマヨオムレツ	福神漬、玉ねぎ、しょうが、にんじん、にんにく、りんご果汁、アップルソース、チャツネ	756	23.2
23 水	ごはん	○		じゃがいものみそ汁 さんまのかば焼 はりはり漬け	ごはん、じゃがいも、でんぶん、さとう、ごま、米ぬか油	牛乳、油あげ、出しこんぶ、わかめ、かつおぶし、さんま、みそ	きゅうり、切干大根、長ねぎ	667	21.8
24 木	ソフトフランスパン	○		ハヤシシチュー タンドリーチキン りんご	ソフトフランス、小麦粉、じゃがいも、米ぬか油、バター、ハヤシルウ	牛乳、ぶた肉、とり肉、とりガラ、調理用牛乳、プレーンヨーグルト	しょうが、玉ねぎ、にんじん、にんにく、りんご、トマト	656	26.3
25 金	中華風 たけのこ ごはん	○		えびボールスープ ポークしょうまい(2) みかんゼリー	米、米ぬか油、さとう、ごま油、春雨	牛乳、せん切り焼き豚、油あげ、出しこんぶ、かつおぶし、えびボール、うすら卵、ポークしょうまい	たけのこ、しいたけ、長ねぎ、しょうが、ちんげん菜、にんじん、みかんゼリー	670	27.9
28 月	あんかけうどん (地粉うどん・汁)	○	ドレッシング (パンパンジー)	肉だんごのもち米むし(2) 海藻サラダ	地粉うどん、でんぶん、パンパンジードレッシング	牛乳、油あげ、乾燥寒天入り海藻ミックス、なると、かつおぶし、とり肉、肉だんごのもち米むし	キャベツ、きゅうり、にんじん、長ねぎ、白菜、しいたけ	623	25.8
29 火	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 ブロッコリーのソテー	コッペパン、マカロニ、オリーブ油、米ぬか油、タルタルソース	牛乳、大豆、たらスティック、ベーコン、とり肉、とりガラ、粉チーズ	セロリ、玉ねぎ、トマト、にんじん、にんにく、パセリ、ブロッコリー	644	28.0
30 水	ごはん	○		大根と里芋のそぼろ煮 鶏のから揚げ みかん	ごはん、里いも、でんぶん、さとう、米ぬか油	牛乳、さつまあげ、かつおぶし、とり肉	こんにゃく、きぬさや、しょうが、大根、にんじん、みかん	693	26.2
31 木	しゃくし菜チャーハン (ごはん・貝)	○		すいとん 鮭の塩焼き	ごはん、ごま油、米ぬか油、すいとん	牛乳、かつおぶし、鮭切身、ハム、とり肉、生揚げ、たんざく卵	大根、にんじん、長ねぎ、しゃくし菜	603	30.2
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	665	25.6
							基準栄養量	660	20.0



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



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。

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、今からしっか骨カルシウムを摂取する習慣をつけましょう。

給食に毎日出る『牛乳』を毎日飲むように!

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。

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るため、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。栄養価が高い旬の青菜をたくさん食べましょう。

～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（小学校）

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	ごはん	○		白菜と肉団子のスープ いわしのうめ煮 大豆とひじきの炒め煮	ごはん、春雨、さとう、ごま油、米ぬか油	牛乳、大豆、油あげ、ひじき、いわしのうめ煮、とりガラ、肉団子	にんじん、長ねぎ、白菜、しいたけ	655	28.9	
4	月	チャーシューめん (ホット中華めん・汁)	○	マヨネーズ	はるまき ポテトサラダ	ホット中華めん、じゃがいも、さとう、米ぬか油、マヨネーズ	牛乳、なると、焼豚、とりガラ、とんこつ、うずら卵、香巻	きゅうり、小松菜、たけのこ、ホールコーン、にんじん、もやし	746	26.8	
5	火	まいたけごはん (ごはん・具)	○		かき卵汁 さわらのゆうあん焼き	ごはん、でんぷん、さとう、米ぬか油	牛乳、油あげ、出しこんぶ、かつおぶし、ちくわ、さわらのゆうあん漬、とり肉、卵、とうふ	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	575	29.8	
6	水	子供パン (スライス)	○	揚げめん ドレッシング (パンパンジャー)	五目ワントン ハンバーグ パリパリサラダ	子供パン、ウェーブワントン皮、揚げめん、さとう、ごま油、ラー油、パンパンジャードレッシング	牛乳、なると、とり肉、とりガラ、ハンバーグ	キャベツ、きゅうり、たけのこ、ちんげん菜、ホールコーン、にんじん、もやし	647	26.8	
7	木	ポークカレー (麦入りごはん・カレー) ☆駒西小ワケスト	○	リンゴジュース	とりのから揚げ ぶくじんづけ 大福アイス	麦入りごはん、小麦粉、じゃがいも、でんぷん、はちみつ、米ぬか油、バター、大福アイス	ぶた肉、とり肉、とりガラ、調理用牛乳	りんごジュース、しょうが、ぶくじんづけ、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	19.7	
8	金	ごはん	○	ソース	さつま汁 白身魚フライ 五目きんぴら	ごはん、さつまいも、さとう、ごま、米ぬか油	牛乳、出しこんぶ、かつおぶし、さつまあげ、白身魚フライ、ぶた肉、とり肉、みそ	こんにゃく、えだ豆、ごぼう、大根、にんじん、長ねぎ	703	29.0	
12	火	ごはん	○		マーボー豆腐 てつなべぎょうざ ベーコンポテト	ごはん、でんぷん、じゃがいも、さとう、ごま油、米ぬか油、バター、ラー油	牛乳、豆腐、ぶた肉、ベーコン、とりガラ、鉄鍋ぎょうざ	しょうが、玉ねぎ、にんじん、にんにく、長ねぎ、白菜、パセリ	695	27.5	
13	水	デニッシュペストリー	○		ソース焼きそば ポークしゅうまい(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、ぶた肉、ポークしゅうまい	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	705	21.8	
14	木	ごはん	○		すき焼き風煮 赤魚のさいきょう焼き りんご	ごはん、扇ふ、さとう、米ぬか油	牛乳、かつおぶし、赤魚のさいきょう漬、ぶた肉、焼きとうふ	しらたき、ちんげん菜、にんじん、長ねぎ、白菜、りんご、えのき茸	578	27.9	
15	金	中華おこわ	○	タルタルソース	なめこと白菜のみそ汁 エビフライ いちごヨーグルト	米、もち米、米ぬか油、さとう、タルタルソース	とり肉、桜えび、牛乳、油あげ、出しこんぶ、かつおぶし、えびフライ、苺ヨーグルト、みそ、とうふ	にんじん、しいたけ、たけのこ、きぬさや、長ねぎ、白菜、なめこ	690	29.8	
18	月	カレー南蛮 (地粉うどん・汁)	○		ささかまのいそべ揚げ さつまいものアップル煮	地粉うどん、小麦粉、さつまいも、でんぷん、さとう、はちみつ、米ぬか油、カレールウ	牛乳、油あげ、青海苔、出しこんぶ、かつおぶし、なると、笹かまぼこ、ぶた肉	玉ねぎ、にんじん、長ねぎ、りんご果汁	770	29.9	
19	火	茶飯	○		おでん とりのてり焼き きゅうりとたくあんのカクヤ	茶飯、じゃがいも、さとう、ごま、ごま油	牛乳、むすび昆布、かつおぶし、焼ちくわ、はんぺん、とり肉、うずら卵、揚げボール、彩り野菜のミートボール	こんにゃく、きゅうり、しょうが、大根、たくあん	640	29.3	
20	水	チョコペストリー	○	ソース	煮こみうどん ポテトコロケ ぼんかん	チョコペストリー、さとう、米ぬか油、ポテトコロケ、うどん	牛乳、油あげ、出しこんぶ、かつおぶし、なると、とり肉	玉ねぎ、にんじん、長ねぎ、ぼんかん、しいたけ	655	25.4	
21	木	ごはん	○		豚汁 鮭の塩焼き 切干大根のベーコン煮	ごはん、じゃがいも、さとう、米ぬか油	牛乳、出しこんぶ、かつおぶし、鮭、ぶた肉、ベーコン、みそ、とうふ	こんにゃく、ごぼう、しょうが、大根、切干大根、にんじん、長ねぎ	580	28.7	
22	金	五目チャーハン (ごはん・具)	○	おこげ	中華おこげスープ いかのガーリック焼き	ごはん、おこげ、でんぷん、さとう、ごま油、米ぬか油	牛乳、えび、いか、なると、ぶた肉、焼豚、とりガラ、うずら卵、いり卵	しょうが、たけのこ、玉ねぎ、にんじん、にんにく、長ねぎ	603	30.7	
25	月	ジャーチャーメン (ホット中華めん・汁)	○		しゃくし菜まん 地場産野菜のごま和え	ホット中華めん、でんぷん、さとう、ごま、米ぬか油、しゃくし菜まん	牛乳、ぶた肉、とりガラ、とんこつ、みそ	しょうが、たけのこ、玉ねぎ、にんじん、にんにく、長ねぎ、ほうれん草、もやし、しいたけ、ちんげん菜	665	25.5	
26	火	ひじきごはん (ごはん・具)	○		白菜のみそ汁 ユーリンチー	ごはん、でんぷん、さとう、ごま油、米ぬか油	牛乳、油あげ、出しこんぶ、ひじき、かつおぶし、ちくわ、とり肉、ガラスープ、みそ、とうふ	こんにゃく、きぬさや、しょうが、にんじん、長ねぎ、白菜	694	29.3	
27	水	黒糖イギリス食パン	○		さつま芋のシチュー オムレツのミートソースかけ 和風ごぼうサラダ	黒糖イギリス食パン、小麦粉、さつまいも、でんぷん、さとう、米ぬか油、バター	牛乳、ぶた肉、とり肉、とりガラ、調理用牛乳、オムレツ	きゅうり、玉ねぎ、ホールコーン、にんじん、にんにく、長ねぎ、パセリ、和風ごぼうサラダ	773	26.5	
28	木	ごはん	○		肉団子と野菜の旨煮 マグロソフトカツ いよかん	ごはん、でんぷん、さとう、米ぬか油	牛乳、かつおぶし、マグロソフトカツ、うずら卵、肉団子	きぬさや、たけのこ、玉ねぎ、にんじん、いよかん、しいたけ	717	29.1	
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	683	27.5
									基準栄養量	660	20.0

給食情報

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。

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

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、病気になら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。

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(歳徳神の住む方向で、その年に吉となる方向)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のですが、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、でんぷ、その他の七種類の具を入れるのが良いとされています。

献立の食べ方について~

- 6日(水)のパリパリサラダは、各クラスに揚げ麺が配られます。袋の上から麺を細かくくんで、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、汁をしみこませて食べてください。

~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。

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
				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	ひな寿司 (すめし・具)	○		厚揚げのみそ汁 いかの生姜焼	すめし、さとう、米ぬか油	牛乳、油あげ、わかめ、かつおぶし、いか、ぶた肉、みそ、きんし卵、生揚げ	かんぴょう、しょうが、菜花、にんじん、長ねぎ、もやし、れんこん、しいたけ	563	30.0
4 月	肉なんばん (地粉うどん・汁)	○	ソース	白身魚フライ いよかん	地粉うどん、米ぬか油	牛乳、油あげ、出しこんぶ、かつおぶし、なると、白身魚フライ、ぶた肉	小松菜、玉ねぎ、にんじん、長ねぎ、いよかん	681	31.3
5 火	エビピラフ (ごはん・具)	○		ホワイトシチュー ポパイオムレツ	ごはん、小麦粉、じゃがいも、バター	牛乳、えび、ベーコン、とり肉、とりガラ、調理用牛乳、生クリーム、粉チーズ、ポパイオムレツ	グリーンピース、玉ねぎ、ホールコーン、にんじん、パセリ	718	28.2
6 水	揚げパン(ココア) ☆さき小ワケスト	○		ABCスープ タンドリーチキン ほうれん草のバター炒め 大福アイス	ツイストパン、米ぬか油、さとう、マカロニ、バター、大福アイス	牛乳、大豆、ベーコン、とり肉、とりガラ、プレーンヨーグルト、粉チーズ	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、ほうれん草、マッシュルーム	767	28.0
7 木	ごはん	○		筑前煮 五目厚焼き卵 つぼ漬	ごはん、さとう、米ぬか油	牛乳、さつまあげ、かつおぶし、とり肉、五目厚焼き卵	こんにゃく、いんげん、ごぼう、大根、たけのこ、にんじん、つぼ漬	601	22.0
8 金	赤飯	○	ごま塩	なめこ汁 目だいのねぎみそ焼き りんごヨーグルト	米、もち米、米ぬか油、ごま	牛乳、油あげ、かつおぶし、目だいのねぎみそ漬、りんごヨーグルト、みそ、とうふ	大根、長ねぎ、なめこ	696	32.6
11 月	味噌バターコーンラーメン (ホット中華麺・汁)	○		鉄なべぎょうざ ベーコンポテト	ホット中華めん、じゃがいも、米ぬか油、バター	牛乳、ぶた肉、ベーコン、とんこつ、みそ、鉄なべぎょうざ	玉ねぎ、ホールコーン、にんじん、にんにく、長ねぎ、パセリ、もやし	682	28.1
12 火	バターロール	○		オニオンスープ アンサンブルエッグ ミニトマト(2)	バターロール、米ぬか油	牛乳、ウィンナーソーセージ、とり肉、とりガラ、アンサンブルエッグ	玉ねぎ、ミニトマト、にんじん、パセリ、オニオンペースト、マッシュルーム	615	22.9
13 水	きんぴらごはん (ごはん・具)	○		ふわふわスープ とりのから揚げ	ごはん、でんぶん、さとう、ごま、米ぬか油	牛乳、出しこんぶ、かまぼこ、かつおぶし、ぶた肉、とり肉、卵	しらたき、ごぼう、しょうが、玉ねぎ、にんじん、長ねぎ、みつ葉	640	24.9
14 木	ごはん	○		こうやどうふとじゃがいもの煮もの 鮭の照り焼 きよみオレシ	ごはん、じゃがいも、でんぶん、さとう、米ぬか油	牛乳、凍り豆腐、かつおぶし、鮭	こんにゃく、いんげん、玉ねぎ、にんじん、きよみオレシ	627	26.1
15 金	わかめごはん	○		五目ワントン エビしゅうまい(2) ごま和え	わかめごはん、ウェーブワントン皮、さとう、ごま、ごま油、ラー油	牛乳、なると、エビしゅうまい、とり肉、とりガラ	たけのこ、ちんげん菜、にんじん、ほうれん草、もやし	579	20.9
	☆6年生お楽しみ給食 フレンチトースト さけわかめおにぎり	○	お茶 マヨネーズ	五目ワントン エビしゅうまい 鶏のから揚げ ふじみん厚焼き卵 ごま和え ポテトサラダ キャロットケーキ	バケット、バター、米ぬか油、さとう、さけわかめおにぎり、ウェーブワントン皮、ホットケーキミックス、でんぶん、じゃがいも、ごま、ごま油、ラー油、マヨネーズ	調理用牛乳、卵、なると、エビしゅうまい、とり肉、とりガラ、ふじみん厚焼き卵	お茶、きゅうり、しょうが、たけのこ、ちんげん菜、ホールコーン、にんじん、ほうれん草、もやし	881	28.3
18 月	ごまみそうどん (地粉うどん・汁)	○	ドレッシング (パンパンジ)	もちしのだ 海藻サラダ	地粉うどん、でんぶん、さとう、ごま、米ぬか油、パンパンジドレッシング、もちしのだ	牛乳、出しこんぶ、乾燥寒天入り海藻ミックス、かつおぶし、なると、ぶた肉、とり肉、みそ	キャベツ、きゅうり、小松菜、しょうが、にんじん、長ねぎ	688	26.7
19 火	ポークカレー (ごはん・汁)	○		ウィンナー 福神漬 お祝いデザート	ごはん、小麦粉、じゃがいも、はちみつ、米ぬか油、バター、お祝いデザート	牛乳、ぶた肉、ウィンナーソーセージ、とりガラ、調理用牛乳	しょうが、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	764	20.7
13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。(☎ 262-4537) ※ 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	663	26.5
							基準栄養量	660	20.0

給食だより

学校給食費(3月分)口座振替日は 3月25日(月)です。☆給食費はすべて食料費です。ご理解ご協力をお願いします。

今月の地場産物



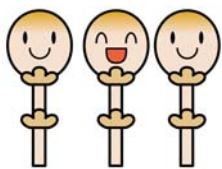
給食でもお祝いの気持ちを込めて、1日(金)に雛寿司を出します。具に使っている菜の花からも季節を感じてくださいね。



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。



6年生のみなさんへ

3月15日(金)はお楽しみ給食です♪



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。