



11月分こんだて予定表



富士見市マスコットキャラクター(ふわっぴー)

学校給食摂取基準

	低学年	中学年	高学年
熱量(kcal)	530	650	780
たんぱく質(g)	21.9	26.8	32.2

《小学校》

令和6年度

※学校給食センターのホームページに、毎日の給食写真と給食メニューレシビを掲載しています。
*食品名は、献立ごとに記載しています。
加工品は一番多いところに含まれています。

富士見市学校給食センター

日曜日	こんだて					食品名						
	主食	つけるもの かけるもの	牛乳	おかず	はし	主に体を作る	主に体の調子を整える	主に力や熱のもとになる				
1 金	豆じゃこごはん		○	とん汁 さつまあげのしょうがじょう油かけ 豆じゃこごはんの具		牛乳 ふた肉 かつおぶし とうふ みそ さつまあげ かつおぶし ちりめんじゃこ 油あげ かつおぶし 大豆	にんじん ごぼう 大根 長ねぎ しょうが しょうが えだ豆	ごはん じゃがいも 油 さとう でんぶん 油 ごま油				
5 火	ごはん		○	とうふとわかめのみそ汁 かつおのたつ田あげ ぎんぴらごぼう		牛乳 かつおぶし 油あげ とうふ わかめ みそ かつおたつ田あげ	大根 えのき 長ねぎ ごぼう にんじん	ごはん 油 油 さとう				
6 水	ホット中かめん	※ドレッシング	○	塩こうじラーメン ポークしゅうまい(2こ) 海そうサラダ		牛乳 ふた肉 とりガラ ポークしゅうまい 海そうミックス	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ キャベツ 長ねぎ 小松菜 とうもろこし きゅうり	中かめん 油 塩こうじ さとう ごま油 中かドレッシング				
7 木	ごはん	※ドレッシング	○	ハヤシチュー (乳) コーンフライ グリーンサラダ		牛乳 ふた肉 ガラスープ スキムミルク	にんにく にんにく にんじん 玉ねぎ トマト えだ豆 キャベツ きゅうり	ごはん 油 じゃがいも 小麦こ バター ハヤシルー コーンフライ 油 野さい和風ドレッシング				
8 金	ねじりパン		○	肉だんごスープ アンサンブルエッグ(かぼちゃ)(卵) 野さいソテー		ミルキー とり肉 とりガラ 肉だんご かぼちゃアンサンブルエッグ ベーコン	にんじん 玉ねぎ 長ねぎ 小松菜 しょうが にんじん キャベツ いんげん	パン ねじり				
11 月	ごはん		○	さわにわん とり肉の和風たつ田あげ つぼづけ		牛乳 ふた肉 かつおぶし こんぶ かまぼこ とり肉	にんじん ごぼう しいたけ 竹の子 しめじ 糸みつば しょうが つぼづけ きゅうり	ごはん でんぶん 油 さとう				
12 火	ごはん		○	里芋のみそ汁 あじのさんがやき 小松菜と油あげのいために		牛乳 とり肉 かつおぶし とうふ みそ あじのさんがやき かつおぶし 油あげ	にんじん 大根 長ねぎ しょうが しょうが こんにやく 小松菜	ごはん 里いも さとう でんぶん ごま油 さとう				
13 水	やきそば (スティックパン)	※ドレッシング	○	やきそば やきソーセージ コーンとえだ豆のサラダ		牛乳 ふた肉 のり ポークソーセージ	にんじん 玉ねぎ キャベツ もやし とうもろこし えだ豆 にんじん	ごはん ツクペン イタリアンドレッシング				
15 金	ごはん	※ソース	○	つこみ汁 チキンカツ わかめいため		牛乳 かつおぶし 富士見かぶボール 油あげ チキンカツ ふた肉 わかめ	にんじん 大根 白さい 小松菜 しょうが にんじん 長ねぎ	ごはん 油 ごま油 さとう				
18 月	ごはん		○	ポテトボールスープ さばのみりんぼし ごぼうのみそいため		牛乳 ふた肉 かつおぶし こんぶ さばのみりんぼし	にんじん 玉ねぎ 小松菜 みそ ごぼう	ごはん 油 さとう ごま				
19 火	しゃくしなごはん	※ソース	○	いもの汁 豆乳コロッケ しゃくしなごはんの具		牛乳 ふた肉 かつおぶし とうふ みそ とり肉 ちりめんじゃこ	にんじん 大根 こんにやく にんにく しょうが しゃくしなづけ にんじん	ごはん ごま油 豆乳コロッケ 油 油 ごま油				
20 水	じごなうどん	※ドレッシング	○	肉うどん いかの黄金やき こんにやくサラダ		牛乳 こんぶ かつおぶし ぶた肉 油あげ いか	にんじん 玉ねぎ しいたけ 長ねぎ 小松菜 ごんにやく キャベツ きゅうり	うどん ごま油 さとう じごな				
21 木	ごはん	※ドレッシング	○	わかじしカレー(乳) あつやき玉子(ふわっぴー)(卵) かぶのサラダ 富士見なしゼリー		牛乳 ふた肉 とりガラ あつやきたまご	しょうが にんにく 玉ねぎ りんご とうもろこし かぶ 小松菜	ごはん 油 カレールー 和風ドレッシング 富士見なしゼリー				
22 金	1・2年生 あげパン(ココア) 3・4・5・6年生 フラワーロール	※ドレッシング	○	ベーコンと小松菜のスープ ぶた肉のBBQソースいため コールスローサラダ		牛乳 ベーコン とりガラ ぶた肉	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ とうもろこし 小松菜 にんにく 玉ねぎ りんご キャベツ きゅうり	パン あげパン フラワー ロール				
25 月	ごはん		○	切ほし大根のみそ汁 赤魚のふかやねごころみやき 五分づけ		牛乳 ベーコン かつおぶし とうふ みそ 赤魚のふかやねごころみづけ	にんじん 玉ねぎ 切ほし大根 長ねぎ しょうが きぬさや 五分づけ きゅうり	ごはん 油 ごま油				
26 火	ごはん	※ドレッシング	○	えびボールスープ ルーローハン(卵) もやしのサラダ		牛乳 とり肉 とりガラ えびボール ぶた肉 うずらの卵	にんじん 玉ねぎ しょうが きぬさや しょうが にんにく 玉ねぎ 竹の子 もやし にんじん きゅうり	ごはん 春さめ ごま油 さとう でんぶん ごまドレッシング				
27 水	ホットちゅうかめん	※ドレッシング(卵)	○	ピリからねぎラーメン 富士見ぎょうざ(2こ) ビーンズサラダ		牛乳 ふた肉 とりガラ なた 富士見ぎょうざ 大豆	にんにく しょうが にんじん キャベツ もやし 長ねぎ えだ豆 きゅうり	中かめん 油 ココア さとう ソイドレッシング				
28 木	3・4年生 あげパン(ココア) 1・2・5・6年生 くるパン	※ドレッシング	○	白さいのクリームに(乳) フランクソースかけ きゅうりとコーンのサラダ		牛乳 とり肉 ガラスープ ちょうりょう牛乳 チーズ フランクフルト	にんじん 玉ねぎ 白さい とうもろこし きゅうり	パン あげパン くるパン				
29 金	ツナごはん		○	のっぺい汁 ささかまのいそべあげ ツナごはんの具		牛乳 かつおぶし こんぶ とり肉 油あげ ささかまぼこ のり ツナ	にんじん 大根 しいたけ こんにやく 長ねぎ にんじん	ごはん 油 ごま油				
計19回	●(こ)は個数に分けるものです。 ●(ほ)は補食の意味です。 ※はクラス分けのものです。 ●入荷の都合で献立を変更することがあります。 ●牛乳の◎印は250ccがつきます。(5年・6年・特別支援1年～4年の職員)								平均	低学年	中学年	高学年
									熱量(kcal)	585kcal	645kcal	698kcal
									たんぱく質(g)	25.2g	27.1g	29.0g

献立予定表のアレルギー表示

- (卵)は鶏卵・うずらの卵、(乳)は乳製品を使用しています。 ●そばの使用はありません。
- パンは、同一設備において、卵・乳製品・大豆等のアレルギー物質を含む製品を製造しています。

- 献立内容や給食全般についてのお問い合わせは、学校給食センターまでご連絡ください。 Tel (049) 252-2881
- 太字の食品名は富士見市で採れたものです。
- ※給食で使用している食品(含む加工品)は、原則として国内産の材料を優先しています。尚、食材の産地及び放射能検査については、裏面の一覧表をご覧ください。

給食だより

今月は、彩の国ふるさと学校給食月間です!!

埼玉県では6月と11月を「彩の国ふるさと学校給食月間」としています。地元でとれる食材や郷土料理などへの理解を通して、ふるさとへの愛着を深め、給食ができるまでにかかわるすべての人々に感謝をしながら味わうために、埼玉県内の学校では様々な取り組みが行われています。

富士見市では、普段から地元でとれた食材を給食で使用していますが、今月は各地の郷土料理や富士見市産のものがたくさん登場します。みなさんと同じ場所で育った食材に感謝をして、おいしくいただきます。

富士見市産食材献立
ごはん(米)、味噌汁・ごぼうの味噌炒め(味噌)、かぶのサラダ(かぶ)、富士見ぎょうざ(小松菜・味噌)、つこみ汁の富士見かぶボール(かぶ)、富士見梨ゼリー(梨)



郷土料理
11日(月) 沢煮椀
15日(金) つこみ汁
19日(火) 錨物汁
29日(金) のっぺい汁

新メニュー
26日(火) ルーロー飯
27日(水) ピリ辛ねぎラーメン
29日(金) ツナごはん

よくかんで食べましょう

Q、どうして食べ物をよくかんだ方がよいの?

A、食べ物をよくかむと脳にある満腹中枢が刺激されて「おなかがいっぱい」と感じることで食べすぎを防ぎます。また、かむと脳への血流量が増えて脳の動きを活性化します。よくかむことで食べ物が細かくかみくだかれ、さらにだ液に含まれる消化酵素が消化・吸収を助けてくれます。かむほどにたくさん出てくるだ液は消化を助けるほか、酸性に傾いた口の中を元に戻したり、歯の再石灰化を促したりしてむし歯を防ぐのに役立ちます。よくかんで食べることはこんなに体によいことがあるのです。

