

《小学校》

令和6年度



3月分こんだて予定表

※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ピを掲載しています。
*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

富士見市学校給食センター

日曜日	こんだて				はし	食品名					
	主食	つけるもの かけるもの	牛乳	おかず		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			
3月	ちらしずし	ひなまつりこんだて	○	春のすまし汁 かつおのたつ田あげ ちらしずしの具 ひなまつりゼリー		牛乳 こんぶ かつおぶし ぶた肉 とうふ かまぼこ もずく かつおたつ田あげ とり肉 油あげ かつおぶし	玉ねぎ 糸みつば	すめし 油 さとう ひなまつりゼリー			
4火	マーブル食パン (ココア)	※ドレッシング	みかん ジュース	クリームシチュー (乳) デミグラスハンバーグ キャベツのサラダ		ベーコン とり肉 ガラスープ スキムミルク チーズ ハンバーグ デミグラスソース	みかんジュース にんじん 玉ねぎ パセリ	小麦こ 油 バター じゃがいも 生クリーム さとう でんぶん しおドレッシング			
5水	ホット中かめん		○	しょう油ラーメン ポークしゅうまい (2こ) フルーツポンチ		牛乳 ぶた肉 とりガラ なんと ポークしゅうまい	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ もやし 長ねぎ	かほ めつ と 中 油 でんぶん ごま油 ゼリー			
6木	ごはん	※ソース	○	けんちん汁 いわしフライ 小松なのびたし		牛乳 とり肉 かつおぶし こんぶ 油あげ とうふ いわしフライ かつおぶし	にんじん 大根 こんにゃく 長ねぎ しめじ 小松な	ごはん 油 里いも 油 油			
7金	ほたてごはん		○	富士見ボールスープ 五目あつやき玉子 (卵) ほたてごはんの具		牛乳 とり肉 とりガラ 富士見かぶボール 五目あつやき玉子	にんじん 玉ねぎ しょうが きぬさや	ごはん 油 さとう			
10月	キムチごはん		○	中かスープ 春まき キムチごはんの具		牛乳 やぎふた なんと	にんじん 竹の子 いんげん にんじん 玉ねぎ 竹の子 長ねぎ	ごはん ごま油 春まき 油 油 ごま油			
11火	むぎごはん		○	カレー (乳) やきフランクフルト 大根ときゅうりのオイル つけもの		牛乳 ぶた肉 ガラスープ スキムミルク チーズ フランクフルト	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ りんご	むぎ ごはん 油 じゃがいも 小麦こ バター カレールー ごま油 さとう			
12水	デニッシュパン	※ソース ※ドレッシング	○	ABCスープ 白花豆コロッケ カラフルサラダ		牛乳 ベーコン とり肉 とりガラ	にんにく にんじん 玉ねぎ トマト パセリ	マカロニ 白花豆コロッケ 油 イタリアンドレッシング			
13木	ごはん	※しょうゆ	○	とり肉とこんにゃくの にも さばのしおやき おひたし		牛乳 とり肉 かつおぶし みそ さば	ごぼう にんじん 大根 こんにゃく いんげん キャベツ にんじん きゅうり	ごはん 油 さとう			
14金	五目ごはん		○	なめこ汁 白身魚のケチャップ和え 五目ごはんの具		牛乳 かつおぶし 油あげ とうふ 白身魚でんぶんつき	大根 にんじん なめこ 長ねぎ	ごはん 油 さとう でんぶん 油 さとう			
17月	ごはん		○	さわにわん 富士見みそいため つぼづけ		牛乳 かつおぶし こんぶ とり肉 かまぼこ ぶた肉 みそ	にんじん ごぼう 竹の子 しいたけ 竹の子 しめじ 糸みつば しょうが キャベツ つぼづけ きゅうり	ごはん 油			
18火	メキシカンライス		○	春野さいスープ トマトオムレツ (卵) メキシカンライスの具		牛乳 ベーコン とりガラ かまぼこ トマトオムレツ ぶた肉 ハム	にんじん キャベツ 竹の子 きぬさや しょうが にんじん 玉ねぎ えだ豆 とうもろこし	ごはん 油			
19水	じごなうどん		○	豆にゅうみそうどん さつまあげのしょうが じょうゆかけ もやしのサラダ		牛乳 かつおぶし ぶた肉 油あげ みそ 豆にゅう さつまあげ かつおぶし	にんじん 玉ねぎ 長ねぎ しょうが にんじん もやし きゅうり	うじ ご んな 油 さとう でんぶん さとう ごま油			
21金	ロールパン	※つぎょう・しんきゅう ※おいおいこんだて	○	白さいスープ とり肉のからあげ ホットポテト ケーキ		牛乳 ぶた肉 とりガラ かまぼこ とり肉 ベーコン のり	にんじん 竹の子 白さい しょうが しょうが	ロール パン 春さめ でんぶん 油 油 じゃがいも ケーキ			
計14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がつかます。(5年・6年・特別支援・職員室・1年~4年の職員)							平均	低学年	中学年	高学年
								熱量(kcal)	589kcal	645kcal	702kcal
								たんぱく質(g)	25.5g	27.4g	29.4g

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使用しています。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

春を感じる季節になりました。今年度もあと残りわずかです。
給食はおいしく食べられましたか。1年間を振り返ってみましょう。

給食の時間をふりがえろう

できたものには□にチェックを入れて、給食の時間のふりがえりをしましょう。

<input type="checkbox"/> 協力して給食の準備をすることができた	<input type="checkbox"/> 1人分の量をきれいに盛りつけた	<input type="checkbox"/> 楽しく会食することができた
<input type="checkbox"/> バランスのよい食事のとり方がわかった	<input type="checkbox"/> 地域の地場産物がわかった	<input type="checkbox"/> 感謝の気持ちを持って食べることができた

3月3日はひな祭り献立



3月3日(月)は、ひな祭り献立にしました。春を感じるすまし汁にお祝い献立として五目寿司を取り入れました。お楽しみに。

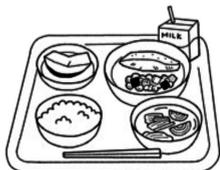
卒業おめでとう!

6年生のみなさん、卒業おめでとうございませす。卒業しても給食を思い出してくれたらうれしいです。

今月のテーマ

~しっかりと食べて次の学年でもがんばろう!~
です。学校給食は、成長に合わせて必要な栄養価が決まっています。給食を1食分しっかりと食べることとバランスもとれ、成長につながります。そのため、しっかりと食べてもらいたいという思いで、3月は、人気メニューを取り入れました。

- 「ABCスープ」
- 「カレー」
- 「キムチごはん」
- 「フルーツポンチ」



「メキシカンライス」お楽しみに。