

# 《小学校》

令和6年度

## 5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ーを掲載しています。  
\*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。



| 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<br>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  |   |         |         |         |
| 1 水  | 地ごなうどん   |                | ○  | かしわうどん<br>かいせん入りステーキ<br>ごぼうのみそいため               |    | 牛乳     | とり肉 油あげ かつおぶし こんぶ<br>かいせん入りステーキ<br>みそ                | にんじん 玉ねぎ 小まつな 長ねぎ<br>ごぼう<br>油 さとう ごま                       | う地ごな  |         |         |         |
| 2 木  | 五目ずし   |                | ○  | 五月汁<br>かつおの新玉ソースかけ<br>五目ずしのぐ<br>子どもの日ゼリー        |    | 牛乳     | かつおぶし とうふ わかめ<br>かつおでんぶんつき かつおぶし<br>とり肉 かつおぶし 油あげ えび | にんじん ごぼう 玉ねぎ きぬさや<br>にんにく 玉ねぎ<br>にんじん 竹の子 えだ豆              | すめし<br>油 さとう<br>油 さとう<br>子どもの日ゼリー                                 |         |         |         |
| 7 火  | ごはん  |                | ○  | もずくのすまし汁<br>ぶた肉のあまからいため<br>五分づけ                 |    | 牛乳     | かつおぶし こんぶ<br>えびボール もずく                               | にんじん 玉ねぎ しいたけ 長ねぎ<br>しょうが<br>五分づけ きゅうり                     | ごはん<br>油 さとう ごま でんぶん  |         |         |         |
| 8 水  | チキンライス   |                | ○  | 春キャベツとポテトボールの<br>スープ<br>ミートオムレツ (卵)<br>チキンライスのぐ |    | 牛乳     | ベーコン とりガラ<br>ミートオムレツ<br>とり肉                          | にんじん 玉ねぎ キャベツ<br>しょうが<br>玉ねぎ トマト えだ豆                       | ごはん<br>油<br>ポテトボール  |         |         |         |
| 9 木  | フラワーロール ※ドレッシング  |                | ○  | ABCスープ<br>白み魚のバジルフライ<br>アスパラサラダ                 |    | 牛乳     | ベーコン とり肉 とりガラ<br>白み魚のバジルフライ                          | にんにく にんじん 玉ねぎ トマト パセリ<br>しょうが<br>にんじん キャベツ アスパラガス          | ロー<br>フル<br>ー<br>油<br>マカロニ<br>油<br>しおドレッシング                       |         |         |         |
| 10 金 | ごはん ※ドレッシング  |                | ○  | マーボーあつあげ<br>ポークしゅうまい (2こ)<br>中かサラダ              |    | 牛乳     | ぶた肉 とり肉 とりガラ<br>とうふあげ みそ<br>ポークしゅうまい                 | しょうが にんにく 竹の子<br>しいたけ 長ねぎ<br>にんじん もやし きゅうり                 | ごはん<br>油 ラー油 さとう<br>でんぶん<br>中かドレッシング                              |         |         |         |
| 13 月 | ごはん  |                | ○  | 豆にゆみそしる<br>いわしのかぼやき風<br>切ほし大根のに物                |    | 牛乳     | ベーコン ぶた肉 かつおぶし<br>とうふ みそ 豆にゆう<br>いわしでんぶんつき           | にんじん 玉ねぎ 長ねぎ<br>きぬさや<br>にんじん 切ほし大根 えだ豆                     | ごはん<br>油 さとう でんぶん<br>油 さとう  |         |         |         |
| 14 火 | むぎごはん ※ドレッシング  |                | ○  | カレー (乳)<br>やきソーセージ<br>ごぼうサラダ                    |    | 牛乳     | ぶた肉 ガラスープ<br>スキムミルク チーズ<br>ポークソーセージ                  | しょうが にんにく にんじん<br>玉ねぎ りんご<br>きゅうり ごぼう にんじん                 | ごむぎ<br>油 じゃがいも カレールー<br>小麦こ パター<br>ごまドレッシング                       |         |         |         |
| 15 水 | ホット中かめん  |                | ○  | タンメン<br>春まき<br>かくや                              |    | 牛乳     | ぶた肉 かまぼこ とりガラ  | にんにく しょうが にんじん<br>もやし キャベツ 長ねぎ<br>たくあん きゅうり                | ホッ<br>かめ<br>ん<br>油 ごま油<br>春まき 油<br>ごま油 ごま                         |         |         |         |
| 16 木 | コッペパン ※ドレッシング  |                | ○  | 富士見ボールスープ<br>スラッピージョー<br>イタリアンサラダ               |    | 牛乳     | とり肉 とりガラ<br>富士見かぶボール<br>スラッピージョー<br>ぶた肉              | にんじん 玉ねぎ しょうが<br>きぬさや<br>しょうが にんにく 玉ねぎ トマト<br>にんじん 大根 きゅうり | パコ<br>ン<br>油 さとう でんぶん<br>イタリアンドレッシング                              |         |         |         |
| 17 金 | とりごぼうごはん   |                | ○  | すまし汁<br>あつやきたまご (卵)<br>とりごぼうごはんのぐ<br>れいとうみかん    |    | 牛乳     | かつおぶし こんぶ かまぼこ とうふ<br>あつやきたまご<br>とり肉 油あげ かつおぶし       | にんじん 玉ねぎ しめじ 長ねぎ<br>しょうが ごぼう こんにゃく いんげん<br>みかん             | ごはん<br>油 さとう  |         |         |         |
| 20 月 | ごはん  |                | ○  | 大根とえのきのみそ汁<br>ほっけのたつたあげ<br>わかめいため               |    | 牛乳     | かつおぶし こんぶ 油あげ<br>とうふ みそ<br>ほっけのたつたあげ                 | 大根 えのき 小まつな<br>しょうが にんじん 長ねぎ                               | ごはん<br>油<br>ごま油 さとう   |         |         |         |
| 21 火 | ごはん ※ドレッシング  |                | ○  | 春さめスープ<br>ぶたキムチ<br>もやしのナムル                      |    | 牛乳     | とり肉 とりガラ かまぼこ<br>ぶた肉                                 | にんじん 玉ねぎ 竹の子 長ねぎ<br>玉ねぎ キムチ にら<br>もやし にんじん 小まつな            | ご<br>はん<br>春さめ<br>油 さとう ごま油<br>ナムルドレッシング                          |         |         |         |
| 22 水 | 地ごなうどん   |                | ○  | 肉なんばん<br>かきあげ<br>新玉とアスパラのソテー                    |    | 牛乳     | ぶた肉 油あげ かつおぶし こんぶ<br>なると                             | にんじん 玉ねぎ しいたけ 長ねぎ<br>玉ねぎ アスパラガス とうもろこし                     | う地<br>ごな<br>でんぶん<br>かきあげ 油  |         |         |         |
| 23 木 | ねじりパン ※ドレッシング  |                | ○  | コーンポタージュ (乳)<br>とり肉のレモンソースかけ<br>グリーンサラダ         |    | 牛乳     | ベーコン ガラスープ<br>ちようりようぎゅうりゅう チーズ<br>とり肉                | 玉ねぎ とうもろこし パセリ<br>しょうが レモン<br>えだ豆 キャベツ きゅうり                | パね<br>じり<br>油 さとう<br>バター 小麦こ 油<br>生クリーム<br>さとう でんぶん<br>フレンチドレッシング |         |         |         |
| 24 金 | ごはん ※しょうゆ  |                | ○  | とり肉とこんにゃくのに物<br>さばのしおやき<br>おひたし                 |    | 牛乳     | とり肉 かつおぶし みそ<br>さば                                   | ごぼう にんじん 大根<br>こんにゃく 長ねぎ いんげん<br>にんじん キャベツ きゅうり            | ご<br>はん<br>油 さとう  |         |         |         |
| 27 月 | えだ豆じゃこ<br>ごはん ※ソース   |                | ○  | さわにわん<br>あじフライ<br>えだ豆じゃこごはんのぐ                   |    | 牛乳     | ぶた肉 かつおぶし こんぶ<br>かまぼこ<br>あじフライ                       | にんじん ごぼう しいたけ<br>竹の子 しめじ 糸みつば<br>しょうが にんじん えだ豆             | ご<br>はん<br>油<br>油 ごま  |         |         |         |
| 28 火 | ごはん ※ドレッシング  |                | ○  | 肉じゃが<br>とり肉のてりやき<br>もやしのサラダ                     |    | 牛乳     | ぶた肉 かつおぶし<br>とり肉                                     | にんじん 玉ねぎ こんにゃく いんげん<br>しょうが<br>にんじん もやし きゅうり               | ご<br>はん<br>油 じゃがいも さとう<br>さとう<br>和風ドレッシング                         |         |         |         |
| 29 水 | やきそば<br>(卵) スティックパン ※ドレッシング  | りんご<br>ジュース    | ○  | やきそば<br>やきフランクフルト<br>きゅうりのいるどりサラダ               |    | 牛乳     | ぶた肉 なると のり<br>フランクフルト                                | にんじん 玉ねぎ 竹の子 キャベツ もやし<br>とうもろこし きゅうり えだ豆                   | バス<br>ティ<br>ック<br>油<br>むし中かめん 油<br>コーンクリームドレッシング                  |         |         |         |
| 30 木 | ごはん  |                | ○  | ごまみそ汁<br>いかのおうごんやき<br>小まつなのびたし                  |    | 牛乳     | ぶた肉 かつおぶし とうふ みそ<br>いか<br>油あげ かつおぶし                  | にんじん 玉ねぎ しいたけ 長ねぎ<br>しめじ 小まつな<br>しょうが にんにく にんじん            | ご<br>はん<br>ごま<br>さとう<br>油   |         |         |         |
| 31 金 | ごはん ※ドレッシング  |                | ○  | ハヤシチュー (乳)<br>豆ふなゲット (2こ)<br>コールスローサラダ          |    | 牛乳     | ぶた肉 ガラスープ<br>スキムミルク<br>豆ふなゲット                        | しょうが にんにく にんじん<br>玉ねぎ トマト<br>キャベツ きゅうり                     | ご<br>はん<br>油 じゃがいも ハヤシルー<br>小麦こ パター<br>油<br>コールスロードレッシング          |         |         |         |
| 計21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。<br>●入荷の都合で献立を変更することがあります。 |                |    |   |    |        |  | 平均   | 熱量(kcal)  | 590kcal | 647kcal | 705kcal |
|      |  |                |    |   |    |        |  |  | たんぱく質(g)  | 25.3g   | 27.3g   | 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

緑が広がり、さわやかな季節となりました。  
新しいクラスには、慣れてきましたか。5月に入り、疲れもでてくる時期です。生活習慣を見直して、元気よく過ごしましょう！

#### 朝ごはんの大切さ

- ①脳がよく働く  
脳へエネルギーがとどき、脳が働き始め、集中力がアップします。
- ②体温が上がり、体を動かす準備をする  
食べ物が体に入ると、食べ物を消化する消化器官が運動をはじめ、その熱で体温が上がり、体を動かす準備をしてくれます。
- ③便秘を改善する  
大腸が運動をはじめ、リズムをつくり、便秘を予防します。

