

《中学校》

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	
	中学生
熱量 (kcal)	830
たんぱく質 (g)	34.2

富士見市学校給食センター

日曜日	献立	主食	つけるもの かけるもの	牛乳	おかず	箸	食品名		
							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	地粉うどん		○	かしわうどん かき揚げ ごぼうの味噌炒め		牛乳 鶏肉 油揚げ 鰹節 昆布 味噌	人参 玉葱 小松菜 長葱 ごぼう	う地 ど粉 ん かき揚げ 油 砂糖 ごま
2	木	五目寿司		○	五月汁 鯖の照焼き 五目寿司の具 子供の日ゼリー		牛乳 鰹節 豆腐 若布 鯖の照焼き 鶏肉 鰹節 油揚げ えび	人参 ごぼう 玉葱 絹さや 人参 竹の子 枝豆	酢めし 油 砂糖 子供の日ゼリー
7	火	ごはん		○	もずくのすまし汁 和風ハンバーグ 五分漬		牛乳 鰹節 昆布 えびボール もずく ハンバーグ 鰹節	人参 玉葱 椎茸 長葱 五分漬 きゅうり	ごはん 砂糖 澱粉
8	水	チキンライス		○	春キャベツとポテトボールの スープ 白身魚のバジルフライ チキンライスの具		牛乳 ベーコン 鶏ガラ 白身魚のバジルフライ 鶏肉	人参 玉葱 キャベツ 生姜 玉葱 トマト 枝豆	ごはん 油 油 マカロニ
9	木	フラワーロール	※ドレッシング	○	ABCスープ アンサンブルエッグ (卵) アスパラサラダ		牛乳 ベーコン 鶏肉 鶏ガラ アンサンブルエッグ	人参 キャベツ アスパラガス にんにく 人参 玉葱 トマト パセリ	フロ ラウ ール 塩ドレッシング 油 ラー油 砂糖 澱粉
10	金	ごはん	※ドレッシング	○	マーボー厚揚げ 春巻き 中華サラダ		牛乳 豚肉 鶏肉 鶏ガラ 豆腐揚げ 味噌	人参 玉葱 椎茸 長葱 生姜 にんにく 竹の子 椎茸 長葱	ごはん 砂糖 澱粉 中華ドレッシング
13	月	ごはん		○	豆乳味噌汁 いわしの梅煮 切干大根の煮物		牛乳 ベーコン 豚肉 鰹節 豆腐 味噌 豆乳 いわしの梅煮 鰹節 さつま揚げ	人参 玉葱 長葱 絹さや 人参 切干大根 枝豆	ごはん 油 砂糖
14	火	麦ごはん	※ドレッシング	○	カレー (乳) 豆腐ナゲット (2こ) ごぼうサラダ		牛乳 豚肉 ガラスープ スキムミルク チーズ 豆腐ナゲット	人参 玉葱 椎茸 長葱 生姜 にんにく 人参 玉葱 りんご	麦 ごはん 油 じゃが芋 カレールー 小麦粉 バター ごまドレッシング
15	水	ホット中華めん		○	タンメン ポークしゅうまい (3こ) かくや		牛乳 豚肉 かまぼこ 鶏ガラ ポークしゅうまい	人参 玉葱 生姜 絹さや キャベツ 長葱	中 華 め ん 油 ごま油 ごま ごま油
16	木	コッペパン	※ドレッシング	○	富士見ボールスープ スラッピージョー イタリアンサラダ		牛乳 鶏肉 鶏ガラ 富士見かぶボール 豚肉	人参 玉葱 生姜 絹さや 生姜 にんにく 玉葱 トマト	パ ン 油 砂糖 澱粉 イタリアンドレッシング
17	金	鶏ごぼうごはん		○	すまし汁 いかのパプリカ揚げ 鶏ごぼうごはんの具 大根とえのきの味噌汁		牛乳 鰹節 昆布 かまぼこ 豆腐 いか 鶏肉 油揚げ 鰹節	人参 玉葱 しめじ 長葱 にんにく 生姜 ごぼう こんにゃく いんげん	ご は ん でん粉 油 砂糖
20	月	ごはん		○	鶏肉の照焼き わかめ炒め 春雨スープ		牛乳 鰹節 昆布 油揚げ 豆腐 味噌 鶏肉 若布 豚肉 若布	人参 玉葱 椎茸 長葱 生姜 人参 長葱 生姜 人参 長葱	ご は ん 砂糖 ごま油 砂糖
21	火	ごはん	※ドレッシング	○	春雨スープ 豚キムチ もやしのナムル		牛乳 鶏肉 鶏ガラ かまぼこ 豚肉	人参 玉葱 竹の子 長葱 玉葱 キムチ にら もやし 人参 小松菜	ご は ん 春雨 油 砂糖 ごま油 ナムルドレッシング
22	水	地粉うどん		○	肉団子 海鮮入りステーキ 新玉とアスパラのソテー 冷めかん		牛乳 豚肉 油揚げ 鰹節 昆布 なんと 海鮮入りステーキ ベーコン	人参 玉葱 椎茸 長葱 玉葱 アスパラガス とうもろこし みかん	う 地 ど 粉 ん バター 小麦粉 油 生クリーム 白花豆コロッケ 油 フレンチドレッシング
23	木	ねじりパン	※ソース ※ドレッシング	○	コーンポタージュ (乳) 白花豆コロッケ グリーンサラダ		牛乳 ベーコン ガラスープ 調理用牛乳 チーズ	人参 玉葱 椎茸 長葱 玉葱 とうもろこし パセリ	パ な ん じ り 油 砂糖 澱粉 フレンチドレッシング
24	金	ごはん	※ソース ※醤油	○	鶏肉とこんにゃくの煮物 アジフライ おひたし		牛乳 鶏肉 鰹節 味噌 鰹節 昆布 油揚げ 豆腐 味噌	人参 玉葱 椎茸 長葱 ごぼう 人参 大根 こんにゃく 長葱 いんげん	ご は ん 油 砂糖 油
27	月	枝豆じゃこ ごはん		○	沢煮焼 鶏肉の塩麹焼き 枝豆じゃこごはんの具		牛乳 豚肉 鰹節 昆布 かまぼこ 鶏肉の塩麹焼き ちりめんじゃこ 鰹節 油揚げ	人参 玉葱 椎茸 竹の子 人参 ごぼう 椎茸 竹の子 しめじ 糸みつば	ご は ん 油 ごま
28	火	ごはん	※ドレッシング	○	肉じゃが 鰹の新玉ソース もやしのサラダ		牛乳 豚肉 鰹節 鰹節粉付き 鰹節	人参 玉葱 こんにゃく いんげん にんにく 玉葱 人参 もやし きゅうり	ご は ん 油 じゃが芋 砂糖 油 砂糖 和風ドレッシング
29	水	焼きそば 補スティックパン	※ドレッシング	りんご ジュース	焼きそば 焼きフランクフルト きゅうりの彩りサラダ		牛乳 豚肉 なんと のり フランクフルト	りんごジュース 人参 玉葱 もやし キャベツ 竹の子	パ ス テ ィ ィ ク 蒸し中華麺 油 コーンクリーミードレッシング
30	木	ごはん		○	ごま味噌汁 ほっけの竜田揚げ 小松菜の煮浸し		牛乳 豚肉 鰹節 豆腐 味噌 ほっけの竜田揚げ 油揚げ 鰹節	人参 玉葱 椎茸 長葱 しめじ 小松菜	ご は ん ごま 油 油
31	金	ごはん	※ドレッシング	○	ハヤシチュー (乳) ブレンオムレツ (卵) コールスローサラダ		牛乳 豚肉 ガラスープ スキムミルク ブレンオムレツ	人参 玉葱 椎茸 長葱 生姜 にんにく 人参 玉葱 トマト	ご は ん 油 じゃが芋 ハヤシルー 小麦粉 バター 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。 ●(補)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。				平 均 熱量 (kcal) 802kcal たんぱく質 (g) 33.4g

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。

