

# 12月分こんだて予定表

《小学校》



※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 かけるもの	牛 乳		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 月	月	ごはん	※ドレッシング	○	なめこ汁 和風ハンバーグ 海そうサラダ	牛 乳 	かつおぶし 油あげ とうふ ハンバーグ かつおぶし 海そうミックス	にんじん 大根 なめこ 長ねぎ
2 火	火	ごはん	※ソース	○	とん汁 とうにゅうコロッケ 白たきともやしのきんぴら	牛 乳 	ぶた肉 かつおぶし とうふ みそ	にんじん 大根 ごぼう 長ねぎ
3 水	水	ホット中かめん		○	しょう油ラーメン ポークしゅうまい (2c) さつまいものミルクに (卵)	牛 乳 	ぶた肉 とりガラ なると ポークしゅうまい ちようり用牛乳	にんじん 玉ねぎ 白さい もやし 長ねぎ
4 木	木	ごはん	※ドレッシング (卵)	○	かにかまのスープ かれいのたつ田あげ ビーンズサラダ	牛 乳 	とりガラ ぶた肉 とうふ かにふうみかまぼこ かれいのたつ田あげ 大豆	玉ねぎ しいたけ 竹の子 チングンサイ しょうが
5 金	金	5・6年生 あげパン (ココア) 1・2・3・4年 黒パン		○	白さいのクリームに (卵) ミートオムレツ (卵) コーンとえだ豆のソテー	牛 乳 	とり肉 ガラスープ スキムミルク チーズ ミートオムレツ	にんじん 玉ねぎ 白さい
8 月	月	ごはん		○	切ぼし大根のみぞ汁 とり肉の和風たつ田あげ かくや	牛 乳 	ベーコン かつおぶし とうふ みそ とり肉 かつおぶし	にんじん 玉ねぎ 切ぼし大根 長ねぎ しょうが
9 火	火	ごはん		○	富士見だんご汁 さつまあげのしょうがじょう油かけ わかめいため なっとう	牛 乳 	とり肉 こんぶ かつおぶし 油あげ 富士見ほうれん草ボール さつまあげ かつおぶし ぶた肉 わかめ なっとう	にんじん 玉ねぎ 竹の子 しょうが 長ねぎ
10 水	水	地ごなうどん (きしめん)	※ドレッシング	○	ほうとう汁 とうふナゲット (2c) もやしのサラダ	牛 乳 	かつおぶし ぶた肉 油あげ みそ	にんじん 大根 かぼちゃ ほうれん草 長ねぎ
11 木	木	にんじん おかかごはん		○	えびだんご入りすまし汁 さばのみりんぼし にんじんおかかごはんの具	牛 乳 	かつおぶし こんぶ もずく とうふ えびボール さばのみりんぼし ちりめんじゃこ 油あげ かつおぶし	にんじん もやし きゅうり
12 金	金	ねじりパン	※ドレッシング	○	A B Cスープ フランクのソースかけ きゅうりとコーンのサラダ	牛 乳 	ベーコン とり肉 とりガラ フランクフルト	ににく にんじん 玉ねぎ トマト パセリ とうもろこし きゅうり
15 月	月	ごはん		○	ごまみそ汁 あじのスタミナやき つぼづけ	牛 乳 	かつおぶし ぶた肉 油あげ みそ	にんじん 玉ねぎ しいたけ 長ねぎ
16 火	火	わかめごはん	※ドレッシング	○	すいとん汁 いかのガーリックあげ こんにゃくサラダ	牛 乳 	かつおぶし とり肉 いか	にんじん 大根 ごぼう 白さい 長ねぎ ににく こんにゃく キャベツ きゅうり
17 水	水	コッペパン	※ドレッシング	のむヨー グルト	肉だんごスープ ツナサンド 白さいとコーンのサラダ	のむヨー グルト 	とりガラ ハム 肉だんご ツナ 白さいとコーンのサラダ	にんじん 玉ねぎ かぶ 小松な 長ねぎ にんじん 玉ねぎ きゅうり とうもろこし 白さい
18 木	木	キムタクごはん		○	春雨スープ ぼうぎょうざ キムタクごはんの具	牛 乳 	とりガラ とり肉 かまぼこ ぼうぎょうざ ぶた肉	にんじん 玉ねぎ 竹の子 長ねぎ にんじん キムチ たくあん あさつき にんじん キムチ たくあん あさつき
19 金	金	むぎごはん	※ドレッシング	○	カレー (卵) ほうれん草入りあつやき玉子 (卵) カラフルサラダ	牛 乳 	ぶた肉 ガラスープ スキムミルク チーズ ほうれん草入りあつやき玉子	にんじん 玉ねぎ にんじん きゅうり
22 月	月	☆クリスマスこんだて☆ クロワッサン	※ドレッシング	○	コーンポタージュ (卵) クリスピーチキン グリーンサラダ ケーキ	牛 乳 	ベーコン ガラスープ スキムミルク チーズ クリスピーチキン えだ豆 キャベツ きゅうり	玉ねぎ とうもろこし パセリ えだ豆 キャベツ きゅうり
計 16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。 ●毎日、先割れスプーンもしくはフォークが付きます。					平均	低学年 中学年 高学年
								熱量 (kcal) 607kcal 664kcal 724kcal
								たんぱく質 (g) 24.7g 26.5g 28.4g

## 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います。尚、食材の産地については、裏面の一覧表をご覧ください。

## 給食だより



かぜ予防のためには、石けんでしっかりと手洗いをし、  
うがいをしましょう。そして、栄養バランスのよい食事  
や、適度な運動、十分な睡眠で体調をととのえましょう。

かぜをひいた時の食事			
発熱・寒気	鼻水・鼻づまり	せき・のどの痛み	下痢・吐き気
水分	するもの 汁物	アイス クリーム	おかゆ
めん類	スープ	ゼリー	スープ
発熱すると水分と エネルギーがたくさん 消費されます。水分 やエネルギー源となる ごはんやめん類など をとりましょう。	温かい汁物や発汗、 殺菌作用のあるねぎ やしょうがで体を温 めましょう。ビタミン Aを多く含む食品も とりましょう。	のどに刺激のある ものは避け、のどごし のよいゼリーやブリ ン、アイスクリームなど でエネルギーを補 給しましょう。	胃腸が弱っている ので消化のよいおか ゆや雑炊、スープなど にしましょう。また、 味が濃いものは避け ましょう。

## 冬休みに負けない! 冬休みの生活習慣





# 12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  
(ふわっふー)

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	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月	ごはん	※ドレッシング	○	なめこ汁 鶏肉の和風竜田揚げ 海藻サラダ	牛乳	鰹節 油揚げ 豆腐 鶏肉 鰹節 海藻ミックス	人参 大根 なめこ 長葱 生姜 とうもろこし きゅうり	ごはん 澱粉 油 砂糖 和風ドレッシング
2火	ごはん		○	豚汁 肉だんごの甘酢あんかけ(3c) 白滙ともやしのきんぴら	牛乳	豚肉 鰹節 豆腐 味噌 肉だんご 鰹節	人参 大根 ごぼう 長葱	
3水	ホット中華めん		○	醤油ラーメン 棒ぎょうざ さつま芋のミルク煮(乳)	牛乳	豚肉 鶏ガラ なると 棒ぎょうざ 調理用牛乳	人参 玉葱 白菜 もやし 長葱	
4木	ごはん	※ドレッシング (卵)	○	かにかまのスープ 鯖の味噌干し ビーンズサラダ	牛乳	鶏ガラ 豚肉 豆腐 かに風味かまぼこ 鯖の味噌干し 大豆	玉葱 椿芽 竹の子 チンゲン菜 長葱 生姜 枝豆 きゅうり	ごはん 澱粉 ごま油 ソイドレッシング
5金	黒パン		○	白菜のクリーム煮(乳) ミートオムレツ(卵) コーンと枝豆のソテー	牛乳	鶏肉 ガラスープ スキムミルク チーズ ミートオムレツ	人参 玉葱 白菜 枝豆 とうもろこし	
8月	ごはん		○	切干大根の味噌汁 和風ハンバーグ かくや	牛乳	ベーコン 鰹節 豆腐 味噌 ハンバーグ 鰹節	人参 玉葱 切干大根 長葱 生姜 たくあん きゅうり	
9火	ごはん		○	富士見だんご汁 いかのガーリック揚げ わかめ炒め 納豆	牛乳	鶏肉 昆布 鰹節 油揚げ 富士見ほうれん草ボール いか 豚肉 若布 納豆	人参 玉葱 竹の子 生姜 長葱 にんにく 生姜 人参 長葱 納豆	ごはん 澱粉 油 ごま油 砂糖
10水	地粉うどん (きしめん)	※ドレッシング	○	ほうとう汁 さつま揚げの生姜醤油かけ もやしのサラダ	牛乳	鰹節 豚肉 油揚げ 味噌 さつま揚げ 鰹節	人参 大根 かぼちゃ ほうれん草 長葱 生姜 人参 もやし きゅうり	
11木	にんじんおかか ごはん	※ソース	○	えび団子入りすまし汁 太刀魚フライ にんじんおかかごはんの具	牛乳	鰹節 昆布 もずく 豆腐 えびボール 太刀魚フライ ちりめんじゃこ 油揚げ 鰹節	玉葱 小松菜 人参	
12金	揚げパン (ココア)	※ドレッシング	○	ABCスープ フランクのソースかけ きゅうりとコーンのサラダ	牛乳	ベーコン 鶏肉 鶏ガラ フランクフルト	にんにく 人参 玉葱 トマト パセリ	揚げパン用 ねじりパン 砂糖 コーンクリーミードレッシング
15月	ごはん		○	ごま味噌汁 かれいの竜田揚げ つぼ漬け	牛乳	鰹節 豚肉 油揚げ 味噌 かれいの竜田揚げ	人参 玉葱 椿芽 長葱 つぼ漬け きゅうり	
16火	若布ごはん	※ドレッシング	○	すいとん汁 ほうれん草入り厚焼き玉子(卵) こんにゃくサラダ	牛乳	鰹節 鶏肉 ほうれん草入り厚焼き玉子	人参 大根 ごぼう 白菜 長葱 こんにゃく キャベツ きゅうり	
17水	コッペパン	※ドレッシング	飲むヨーグルト	肉だんごスープ ツナサンド 白菜とコーンのサラダ	ヨoghurt	鶏ガラ ハム 肉だんご ツナ	人参 玉葱 かぶ 小松菜 長葱 生姜 人参 玉葱 きゅうり とうもろこし 白菜	パコンツペ 油 マヨネーズ(卵なし) ごまだれッシング
18木	キムタクごはん		○	春雨スープ ポークしゅうまい(3c) キムタクごはんの具	牛乳	鶏ガラ 鶏肉 かまぼこ ポークしゅうまい 豚肉	人参 玉葱 竹の子 長葱 人参 キムチ たくあん あさつき	
19金	麦ごはん	※ドレッシング	○	カレー(乳) 豆乳コロッケ カラフルサラダ	牛乳	豚肉 ガラスープ スキムミルク チーズ	生姜 にんにく 人参 玉葱 りんご	
22月	☆クリスマスこんだて ☆ クロワッサン	※ドレッシング	○	コーンポタージュ(乳) クリスピーチキン グリーンサラダ ケーキ	牛乳	ベーコン ガラスープ スキムミルク チーズ クリスピーチキン	玉葱 とうもろこし パセリ 枝豆 キャベツ きゅうり	麦ごはん クロワッサン 油 生クリーム 油 フレンチドレッシング ケーキ
計16回	●(c)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。●毎日、先割れスプーンもしくはフォークが付きます。							
							平均	中学生
							熱量 (kcal)	820kcal
							たんぱく質 (g)	32.5g

## 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、食材の産地については、裏面の一覧表をご覧ください。

## 給食だより

かぜ予防のためには、石けんでしっかりと手洗いをし、うがいをしましょう。そして、栄養バランスのよい食事や、適度な運動、十分な睡眠で体調をととのえましょう。



かぜ  
予防



### かぜをひいた時の食事

発熱・寒気

鼻水・鼻づまり

せき・のどの痛み

下痢・吐き気



発熱すると水分とエネルギーがたくさん消費されます。水分やエネルギー源となるごはんやめん類などをとりましょう。

温かい汁物や発汗、殺菌作用のあるねぎやしょうがで体を温めましょう。ビタミンAを多く含む食品もとりましょう。

のどに刺激のあるものは避け、のどごしのよいゼリーやプリン、アイスクリームなどでエネルギーを補給しましょう。

胃腸が弱っているので消化のよいおかゆや雑炊、スープなどにしましょう。また、味が濃いものは避けましょう。

### 寒さに負けない！

#### 冬休みの生活習慣

冬休みに入っても、学校がある日と同じように、早寝、早起き、朝ごはんを心がけて、かぜ予防のために手洗い、うがいを徹底しましょう。また年末年始は、いろいろなものを食べる機会も増えると思います。食べすぎには気をつけましょう。



**【給食の食材予定産地のお知らせ】**  
**給食食材の使用予定地一覧表（12月分）**

**《生鮮食品》（肉・魚・野菜・果物等）**

食 品 名	产 地 (予定)			食 品 名	产 地 (予定)		
豚肉	青森・宮崎・鹿児島			さつま芋	千葉		
鶏肉	青森・岩手			かぼちゃ	北海道		
かに風味かまぼこ	たら：アメリカ、ほき：アルゼンチン（最終加工地は愛媛）			あさつき	静岡	千葉	
鯵のスタミナ漬け	ニュージーランド（最終加工地は埼玉）			じゃが芋	北海道		
鯖の味噌干し	アイスランド・ノルウェー（最終加工地は埼玉）			小松菜	川越		
いか	ペルー（最終加工地は埼玉）			チンゲンサイ	三芳町		
さつま揚げ	日本・ベトナム（最終加工地は福島）			人参	川越		
太刀魚フライ	佐賀			パセリ	千葉		
かれいの竜田揚げ	北海道・アメリカ（最終加工地は埼玉）			ほうれん草	三芳町		
ツナ水煮	フィリピン			かぶ	富士見市		
えびボール	えび：ベトナム（最終加工地は福岡）			キャベツ	茨城		
クリスピーチキン	鶏肉：北海道・青森・岩手・宮崎・鹿児島・広島			きゅうり	埼玉		
切り干し大根	宮崎			生姜	高知		
ホールコーン	北海道			大根	神奈川		
枝豆	北海道			玉ねぎ	北海道		
ちりめんじゃこ	静岡	愛知	兵庫	にんにく	青森		
なめこ	長野			長葱	千葉	埼玉	
もずく	沖縄			白菜	茨城		

**《主食・牛乳》**

食 品 名	产 地 (予定)			食 品 名	产 地 (予定)		
米	富士見市			小麦粉（蒸し中華麺）	輸入	埼玉県内	
小麦粉（パン）	埼玉県内	輸 入		牛乳（西武酪農乳業）	埼玉県内		
小麦粉（うどん）	埼玉県内						

**《その他 8月～12月までの使用》**

食 品 名	产 地 (予定)			食 品 名	产 地 (予定)		
鶏ガラ	日本			カットいんげん	北海道		
ガラスープ	日本			絹さや	愛知・三重・和歌山・静岡・長野		
小麦粉	埼玉			竹の子水煮	福岡		
黒砂糖・きび砂糖	沖縄			トマト水煮缶	愛知	岐阜	北海道
大豆	北海道			レモン果汁	瀬戸内		
富士見メンチカツ	青森・群馬・富士見市・北海道			きくらげ	大分		
富士見ぎょうざ	富士見市・群馬・山形・青森			むきえび	インド		
富士見ほうれん草ボール	北海道・ベトナム・埼玉・富士見市（最終加工地は静岡）			せん切りかまぼこ	ロシア・アメリカ（最終加工地は滋賀）		
富士見かぶボール	北海道・ベトナム・埼玉・富士見市（最終加工地は静岡）			ハム	群馬		
ほうれん草入り厚焼き玉子	富士見市	秋田	岩手	ベーコン	愛媛	鹿児島	
干椎茸	山梨	群馬		澱粉	北海道		
わかめ（乾燥）	三陸	瀬戸内海		切ごぼう・ささがきごぼう	群馬		
フランクフルト	埼玉	茨城	群馬	もやし	埼玉		
粗挽きワインナー	埼玉	群馬	茨城	大豆もやし	栃木		
焼き豚	茨城			冷凍みかん	愛媛		
いんげん	北海道						