

《小学校》

令和7年度



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。



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		
-----	------------	--	--	--	------	---	--	--

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。

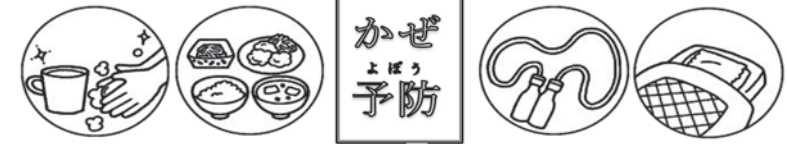
- 献立内容や給食全般についてのお問い合わせは、学校給食センターまでご連絡ください。 Tel (049) 252-2881
- 太字の食品名は富士見市で採れたものです。
- ※給食で使用している食品(含む加工品)は、原則として国内産の材料を優先しています。尚、食材の産地については、裏面の一覧表をご覧ください。

給食だより

かせ予防のためには、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。

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、朝ごはんを心掛けて、かせ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。



症状別

発熱・寒気

鼻水・鼻づまり

せき・のどの痛み

下痢・吐き気

水分

めん類

スープ

アイス

ゼリー

おかゆ

発熱すると水分とエネルギーがたぐさ消費されます。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。ピタパン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。

《中学校》

令和7年度



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。



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	曜日	献立			箸	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	ごはん	※ドレッシング	○		牛乳 鯉節 油揚げ 豆腐 鶏肉 鯉節 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		○		牛乳 豚汁 肉だんごの甘酢あんかけ (3こ) 白滝ともやしのきんぴら	人参 大根 ちぼう 長葱	ごはん 油 じゃが芋 砂糖 澱粉
3	水	ホット中華めん		○		牛乳 醤油ラーメン 棒ぎょうざ さつま芋のミルク煮 (乳)	人参 白滝 もやし 人参 玉葱 白菜 もやし 長葱	ホッ 中華 めん 油 ごま油 さつま芋 バター 砂糖
4	木	ごはん	※ドレッシング (卵)	○		牛乳 かにかまのスープ 鯖の味醂干し ピーズサラダ	玉葱 椎茸 竹の子 チンゲン菜 長葱 生姜	ごはん 澱粉 ごま油 ソイドレッシング
5	金	黒パン		○		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 コーンと枝豆のソテー	枝豆 とうもろこし	黒 パン じゃが芋 小麦粉 油 バター 生クリーム 油
8	月	ごはん		○		牛乳 切干大根の味噌汁 和風ハンバーグ かくや	人参 玉葱 切干大根 長葱 生姜 ハンバーグ 鯉節	ごはん 砂糖 澱粉 ごま油 ごま
9	火	ごはん		○		牛乳 富士見だんご汁 いかのガーリック揚げ わかめ炒め 納豆	鶏肉 昆布 鯉節 油揚げ 富士見ほうれん草ボール いか 豚肉 若布 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	○		牛乳 ほうとう汁 さつま揚げの生薑醤油かけ もやしのサラダ	鯉節 豚肉 油揚げ 味噌 さつま揚げ 鯉節	う地 ど粉 ん 油 砂糖 澱粉 野菜和風ドレッシング
11	木	にんじんおかか ごはん	※ソース	○		牛乳 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	鯉節 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 鯉節	ごはん 油 油 ごま
12	金	揚げパン (ココア)	※ドレッシング	○		牛乳 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	ベーコン 鶏肉 鶏ガラ フランクフルト	ね 揚 じり パン ン 用 油 ココア 砂糖 マカロニ 砂糖 コーンクリーミードレッシング
15	月	ごはん		○		牛乳 ごま味噌汁 かれいの竜田揚げ つば漬	鯉節 豚肉 油揚げ 味噌 かれいの竜田揚げ	ごはん ごま 油
16	火	若布ごはん	※ドレッシング	○		牛乳 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	鯉節 鶏肉 ほうれん草入り厚焼き玉子	若 布 ん すいとん 塩ドレッシング
17	水	コッペパン	※ドレッシング	飲むヨー グルト		ヨーグル ト 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) ごまドレッシング
18	木	キムタクごはん		○		牛乳 春雨スープ ポークしゅうまい (3こ) キムタクごはんの具	鶏ガラ 鶏肉 かまぼこ ポークしゅうまい 豚肉	ごはん 春雨 ごま油
19	金	麦ごはん	※ドレッシング	○		牛乳 カレー (乳) 豆乳コロッケ カラフルサラダ	豚肉 ガラスープ スキムミルク チーズ	麦 ごはん 油 じゃが芋 小麦粉 バター カレールー 豆乳コロッケ 油 イタリアンドレッシング
22	月	☆クリスマスこんだて☆ クロワッサン ※ドレッシング		○		牛乳 コーンポタージュ (乳) クリスマスチキン グリーンサラダ ケーキ	ベーコン ガラスープ スキムミルク チーズ クリスマスチキン 枝豆 キャベツ きゅうり	クロ ワッ ッサ ン バター 小麦粉 油 生クリーム 油 フレンチドレッシング ケーキ
計16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。●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。



症状別

発熱・寒気

水分

めん類

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。

鼻水・鼻づまり

汁物

スープ

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。

せき・のどの痛み

アイス

ゼリー

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にしましょう。また、どでエネルギーを補給しましょう。

下痢・吐き気

おかゆ

スープ

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。食べすぎには気を付けましょう。

①早寝しよう

②早起きしよう

③朝ごはんを食べよう

④手洗いをしよう

⑤うがいをしよう

⑥暴飲暴食はやめよう

【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	産 地（予定）			食 品 名	産 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	
鰯のスタミナ漬け	ニュージーランド（最終加工地は埼玉）			じゃが芋	北海道		
鯖の味醂干し	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		
かれのいの竜田揚げ	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	産 地（予定）			食 品 名	産 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	産 地（予定）			食 品 名	産 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		
粗挽きウインナー	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						