

《小学校》

令和7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			
	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	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
1	木	ごはん		○	ごまみそ汁 さわらのしおこうじやき きんぴらごぼう ワンタンスープ		牛乳 とり肉 かつおぶし とうふ みそ さわらのしおこうじづけ	にんじん 玉ねぎ しいたけ 長ねぎ	ごはん ごま 油 さとう
2	金	キムチごはん		○	ぼうぎょうざ キムチごはんの具 子どもの日ゼリー		牛乳 ぶた肉 とりガラ ぼうぎょうざ やきぶた なた	にんじん 竹の子 もやし 長ねぎ キムチ あさつき	ごはん 油 油 ごま油 子どもの日ゼリー
7	水	ごはん		○	さわにわん さばのしおやき 五分づけ		牛乳 ぶた肉 かつおぶし こんぶ かまぼこ さば	にんじん ごぼう しいたけ 竹の子 しめじ 糸みつば 五分づけ きゅうり	ごはん
8	木	黒パン	※長さきちやめん ※ドレッシング	○	ミネストローネ コーンフライ バリバリサラダ		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	黒パン じゃがいも マカロニ コーンフライ 油 野さい和風ドレッシング ちやーめん
9	金	とりごぼうごはん		○	かまぼこのすまし汁 いかのおうどんやき とりごぼうごはんの具		牛乳 かつおぶし こんぶ かまぼこ とうふ いか	にんじん 玉ねぎ しいたけ 小松な	ごはん さとう 油 さとう
12	月	ごはん		○	こめこめんとかぶのスープ かつおの新玉ソースかけ ごぼうのみそいため		牛乳 とり肉 とりガラ かつおでん粉つき かつおぶし みそ	にんじん 玉ねぎ かぶ 水な にんにく 玉ねぎ 長ねぎ ごぼう	ごはん 油 こめこめん 油 さとう 油 さとう ごま
13	火	ごはん	※ドレッシング	○	新じゃがのみそ汁 ぶた肉の甘辛いいため アスパラサラダ		牛乳 かつおぶし 油あげ とうふ みそ ぶた肉	玉ねぎ 長ねぎ しょうが キャベツ 赤ピーマン アスパラガス	ごはん じゃがいも 油 さとう ごま でんぶん ごまドレッシング
14	水	地ごなうどん		○	みぞれうどん たこやき こうやどうふのいために		牛乳 とり肉 かつおぶし こんぶ 油あげ かまぼこ たこやき ぶた肉 かつおぶし こうやどうふ	にんじん 玉ねぎ 大根 長ねぎ にんにく にんじん いんげん	うどん 油 油 さとう でんぶん
15	木	コッペパン	※ドレッシング (卵)	○	キャベツとベーコンのスープ スラッピージョー ビーンズサラダ		牛乳 ベーコン とりガラ ぶた肉 大豆	セロリー にんじん 玉ねぎ キャベツ 小松な しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん トマト えだ豆 きゅうり	コッペパン 油 さとう ソイドレッシング
16	金	むぎごはん	※ドレッシング りんごジュース	○	カレー チキンカツ コールスローサラダ		牛乳 ぶた肉 ガラスープ スキムミルク チーズ チキンカツ	りんごジュース しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ りんご キャベツ きゅうり	むぎごはん 油 じゃがいも 小麦こ バター カレールー 油 コールスロードレッシング
19	月	ごはん		○	とうふとわかめのみそ汁 和風ハンバーグ つぼづけ		牛乳 かつおぶし 油あげ とうふ わかめ みそ ハンバーグ かつおぶし	大根 えのき 長ねぎ つぼづけ きゅうり	ごはん さとう でんぶん
20	火	ごはん	※ソース	○	えび団子入りすまし汁 たちうおフライ けいちゃんやき		牛乳 ぶた肉 かつおぶし こんぶ とうふ えびボール たちうおフライ とり肉 みそ	にんじん 玉ねぎ しいたけ しめじ 小松な にんにく にんじん キャベツ にら にんじん 玉ねぎ 竹の子 キャベツ もやし	ごはん 油 ごま油
21	水	やきそば (卵) スティックパン	※ドレッシング	○	やきそば ミートオムレツ きゅうりとコーンのサラダ アセロラゼリー		牛乳 ぶた肉 なた のり ミートオムレツ	とうもろこし きゅうり	パステイック むし中かめん 油 コーンクリーミードレッシング アセロラゼリー
22	木	にんじんおなかごはん		○	わか竹汁 富士見メンチカツ にんじんおなかごはんの具 ポテトボールスープ		牛乳 かつおぶし こんぶ とり肉 かまぼこ わかめ 富士見メンチカツ ちりめんじゃこ 油あげ かつおぶし	にんじん 竹の子 小松な にんじん にんじん 玉ねぎ 小松な	ごはん 油 油 ごま ポテトボール
23	金	ごはん	※ドレッシング	○	とり肉のてりやき こんにゃくサラダ		牛乳 ぶた肉 こんぶ かつおぶし とり肉	しょうが こんにゃく キャベツ きゅうり にんじん 玉ねぎ 切ばし大根 しょうが 長ねぎ	ごはん さとう しおドレッシング
26	月	ごはん	※ソース ※ドレッシング	○	切ばし大根のみそ汁 えびカツ 海そうサラダ		牛乳 ベーコン かつおぶし とうふ みそ えびカツ 海そうミックス	油 とうもろこし きゅうり にんじん 玉ねぎ しょうが きぬさや	ごはん 油 和風ドレッシング
27	火	ごはん		○	富士見ボールスープ あじのさんがやき わかめいため		牛乳 とり肉 とりガラ 富士見ほうれん草ボール あじのさんがやき かつおぶし ぶた肉 わかめ	しょうが しょうが にんじん 長ねぎ しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ キャベツ 長ねぎ	ごはん 春さめ さとう でんぶん ごま油 さとう
28	水	ホット中かめん	※ドレッシング	○	しおこうじラーメン 海せんバオズ (2こ) もやしのサラダ		牛乳 ぶた肉 とりガラ 海せんバオズ	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ キャベツ 長ねぎ もやし にんじん きゅうり しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ トマト	中かめん 油 塩こうじ さとう ごま油 中かドレッシング 油 じゃがいも 小麦こ バター ハヤシルー とうにゅうコロッケ 油 イタリアンドレッシング
29	木	ごはん	※ドレッシング	○	ハヤシチュー とうにゅうコロッケ グリーンサラダ		牛乳 ぶた肉 ガラスープ スキムミルク	えだ豆 キャベツ きゅうり にんにく にんじん 玉ねぎ トマト パセリ 玉ねぎ みかん バイン もも	ごはん マカロニ 油 さとう はちみつレモンゼリー ゼリー
30	金	ねじりパン		○	ABCスープ やきソーセージ フルーツポンチ		牛乳 ベーコン とり肉 とりガラ ポークソーセージ		
計20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。						平均	低学年 中学年 高学年 熱量 (kcal) 577kcal 633kcal 688kcal たんぱく質 (g) 24.2g 26.1g 28.0g

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、同一工場内において、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。
- ※放射能検査は今年度から実施しません。

給食だより

みなさんは、食べ物の好ききらいがありますか？ わたしたちは、食べることで、命を保ったり活動したり成長したりしています。毎日を元気にすごすためにも、好ききらいをしないで残さず食べるようにしましょう。

一口だけでも食べてみよう！



人は初めて食べるものを避けることがあります。これを「新奇性恐怖」といいます。しかし食後に体調不良にならなければ、それ以降は安全だとわかり、食べられるようになることもあります。苦手なものもくりかえし食べると、将来食べられるようになるかもしれません。



年齢が上がるにつれて

食べられるようになる！？



幼い頃は苦手でも、成長して食べられるようになっていくことがよく見られます。これは日常的に味やにおいなどを経験し、くりかえし食べることで食べ慣れていくためと考えられます。

「おいしそう」を引き出す



子どもは初めて見る食べ物を避けることがあります。家族や仲のよい友だちがおいしそうに食べていると、初めて見る食べ物への不安が減り、「おいしそう」という気持ちを引き出すにつながります。

いろいろな食べ物を食べられると世界が広がるよ！



《中学校》

令和7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。



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	
	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	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	木	ごはん	※ソース	○	ごま味噌汁 太刀魚フライ きんぴらごぼう		牛乳 鶏肉 鯉節 豆腐 味噌 太刀魚フライ	人参 玉葱 椎茸 長葱	ごはん	ごま 油 砂糖
2	金	キムチごはん		○	ワントンスープ 海鮮パオズ (2こ) キムチごはんの具 子供の日ゼリー		牛乳 豚肉 鶏ガラ 海鮮パオズ 焼豚 なんと	人参 ごぼう 人参 竹の子 もやし 長葱 ギムチ あさつき	ごはん	ワントン ごま油 油 ごま油 子供の日ゼリー
7	水	ごはん		○	沢煮椀 鯉の新玉ソースかけ 五分漬け		牛乳 豚肉 鯉節 昆布 かまぼこ 鯉煮粉付 鯉節	人参 ごぼう 椎茸 竹の子 しめじ 糸みつば にんにく 玉葱 長葱 五分漬け きゅうり	ごはん	油 砂糖
8	木	黒パン	※長崎ちゃんめん ※ドレッシング	○	ミネストローネ アンサンブルエッグ (かぼちゃ) (卵) バリバリサラダ		牛乳 ベーコン 鶏肉 鶏ガラ アンサンブルエッグ (かぼちゃ)	にんにく 人参 玉葱 トマト パセリ キャベツ 人参 きゅうり	黒パン	じゃが芋 マカロニ 野菜和風ドレッシング ちゃんめん
9	金	鶏ごぼうごはん	※ソース	○	かまぼこのすまし汁 豆乳コロッケ 鶏ごぼうごはんの具		牛乳 鶏肉 鯉節 油揚げ	人参 玉葱 椎茸 小松菜	ごはん	豆乳コロッケ 油 油 砂糖
12	月	ごはん		○	米粉めんとかぶのスープ 鯨のさんが焼き ごぼうの味噌炒め		牛乳 鶏肉 鶏ガラ 鯨のさんが焼き 鯉節 味噌	生姜 ごぼう こんにゃく 枝豆 人参 玉葱 かぶ 水菜 生姜 ごぼう	ごはん	油 米粉めん 砂糖 澱粉 油 砂糖 ごま
13	火	ごはん	※ドレッシング	○	新じゃがの味噌汁 富士見メンチカツ アスパラサラダ		牛乳 鯉節 油揚げ 豆腐 味噌 富士見メンチカツ	玉葱 長葱 キャベツ 赤ピーマン アスパラガス	ごはん	じゃが芋 油 ごまドレッシング
14	水	地粉うどん		○	みぞれうどん さつま揚げの生姜醤油かけ 高野豆腐の炒め煮		牛乳 鶏肉 鯉節 昆布 油揚げ かまぼこ さつま揚げ 鯉節 豚肉 鯉節 高野豆腐	人参 玉葱 大根 長葱 生姜 にんにく 人参 いんげん	うどん 地粉 油 砂糖 澱粉 油 砂糖 澱粉	
15	木	コッペパン	※ドレッシング (卵)	○	キャベツとベーコンのスープ スラッピージョー ビーンズサラダ		牛乳 ベーコン 鶏ガラ 豚肉 大豆	セロリー 人参 玉葱 キャベツ 小松菜 生姜 にんにく 玉葱 人参 トマト 枝豆 きゅうり りんごジュース	パコ ン ソ イ ド レ シ ン グ ペ	油 砂糖 油 砂糖 澱粉 油 砂糖 ソイドレッシング
16	金	麦ごはん	※ドレッシング	りんご ジュース	カレー (乳) 焼きソーセージ コールスローサラダ		豚肉 ガラスープ スキムミルク チーズ ポークソーセージ	生姜 にんにく 人参 玉葱 りんご キャベツ きゅうり	麦ごはん	油 じゃが芋 小麦粉 バター カレールー コールスロードレッシング
19	月	ごはん		○	豆腐と若布の味噌汁 鶏肉の塩麹から揚げ つば漬け		牛乳 鯉節 油揚げ 豆腐 若布 味噌 鶏肉の塩麹漬	キャベツ きゅうり 大根 えのき 長葱	ごはん	澱粉 油
20	火	ごはん		○	えび団子入りすまし汁 鯨の塩焼き 鶏ちゃん焼き		牛乳 豚肉 鯉節 昆布 豆腐 えびボール 鯖 鶏肉 味噌	人参 玉葱 椎茸 しめじ 小松菜 にんにく 人参 キャベツ にら	ごはん	ごま油
21	水	焼きそば (補) スティックパン		○	焼きそば ミートオムレツ (卵)(乳) きゅうりとコーンのサラダ アセロラゼリー		牛乳 豚肉 なんと のり ミートオムレツ	人参 玉葱 竹の子 キャベツ もやし とうもろこし きゅうり	パ ス テ ィ ー ク	蒸し中華めん 油 コーンクリーミードレッシング アセロラゼリー
22	木	人参おかかごはん		○	若竹汁 和風ハンバーグ 人参おかかごはんの具		牛乳 鯉節 昆布 鶏肉 かまぼこ 若布 ハンバーグ 鯉節 ちりめんじゃこ 油揚げ 鯉節	人参 竹の子 小松菜 大根 人参	ごはん	砂糖 澱粉 油 ごま
23	金	ごはん	※ソース ※ドレッシング	○	ポテトボールスープ チキンカツ こんにゃくサラダ		牛乳 豚肉 昆布 鯉節 チキンカツ	人参 玉葱 小松菜 こんにゃく キャベツ きゅうり	ごはん	ポテトボール 油 塩ドレッシング
26	月	ごはん	※ドレッシング	○	切干大根の味噌汁 豚肉の甘辛炒め 海藻サラダ		牛乳 ベーコン 豆腐 鯉節 味噌 豚肉 海藻ミックス	人参 玉葱 切干大根 生姜 長葱 生姜 とうもろこし きゅうり	ごはん	油 砂糖 ごま 澱粉 和風ドレッシング
27	火	ごはん		○	富士見ボールスープ かれいの竜田揚げ 若布炒め		牛乳 鶏肉 鶏ガラ 富士見ほうれん草ボール かれいの竜田揚げ	人参 玉葱 生姜 絹さや 生姜 人参 長葱	ごはん	春雨 油 ごま油 砂糖
28	水	ホット中華めん	※ドレッシング	○	塩ラーメン 棒ぎょうざ もやしのサラダ		牛乳 豚肉 鶏ガラ 棒ぎょうざ	生姜 にんにく 人参 玉葱 キャベツ 長葱 もやし 人参 きゅうり	中 ホ ッ ト め ん	油 塩麹 砂糖 ごま油 中華ドレッシング 油 じゃが芋 小麦粉 バター
29	木	ごはん	※ドレッシング	○	ハヤシシチュー (乳) 鶏肉のレモン焼き グリーンサラダ		牛乳 豚肉 ガラスープ スキムミルク 鶏肉	生姜 にんにく 人参 玉葱 トマト レモン 枝豆 キャベツ きゅうり	ごはん	イタリアンドレッシング マカロニ 油
30	金	ねじりパン	※ソース	○	A B Cスープ えびカツ フルーツポンチ		牛乳 ベーコン 鶏肉 鶏ガラ えびカツ	にんにく 人参 玉葱 トマト パセリ みかん バイン 白桃	パ ね じ り	マカロニ 油 はちみつレモンゼリー ゼリー
計 20 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	中 学 生 熱量 (kcal) 787kcal 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、同一工場内において、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。
※放射能検査は今年度から実施しません。

給食だより

みなさんは、食べ物の好ききらいがありますか？ わたしたちは、食べることで、命を保ったり活動したり成長したりしています。毎日を元気に過ごすためにも、好ききらいをしないで残さず食べるようにしましょう。

一口だけでも食べてみよう！



人は初めて食べるものを避けることがあります。これを「新奇性恐怖」といいます。しかし食後に体調不良にならないければ、それ以降は安全だとわかり、食べられるようになることもあります。苦手なものもくりかえし食べると、将来食べられるようになるかもしれません。



年齢が上がるにつれて 食べられるようになる！？



幼い頃は苦手でも、成長して食べられるようになるということがよく見られます。これは日常的に味やにおいなどを経験し、くりかえし食べることで食べ慣れていくためと考えられます。

「おいしそう」を引き出す



子どもは初めて見る食べ物を避けることがあります。家族や仲のよい友だちがおいしそうに食べていると、初めて見る食べ物への不安が減り、「おいしそう」という気持ちを引き出すことにつながります。

いろいろな食べ物を食べられると世界が広がるよ！



【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（５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）		
鶏肉	岩手・青森・宮崎・鹿児島・熊本			小松菜	三芳町		
豚肉	青森・宮崎			トマト	埼玉	茨城	
ポークソーセージ	埼玉・茨城・群馬			にら	茨城		
いか切身	ペルー（最終加工地は東京）			にんじん	埼玉	徳島	
鯖切身	ノルウェー（最終加工地は埼玉）			パセリ	千葉		
鰯のさんが焼き	鰯：日本			赤ピーマン	千葉	高知	
鯖の塩麹づけ	韓国（最終加工地は埼玉）			かぶ	富士見市		
ちりめんじゃこ	静岡	愛知	兵庫	キャベツ	埼玉	茨城	千葉
えびかつ	えび：インド・ベトナム（最終加工地は静岡）			きゅうり	埼玉	茨城	
太刀魚フライ	日本			生姜	高知		
ソフトかれい澱粉付	アメリカ（最終加工地は熊本）			セロリー	静岡	茨城	
かつお澱粉付	長崎			大根	川越市	茨城	
えびボール	えび：ベトナム（最終加工地は福島）			たまねぎ	埼玉	千葉	佐賀
チキンカツ	北海道			にんにく	青森	和歌山	香川
コーンフライ	コーン：アメリカ（最終加工地は静岡）			長葱	埼玉	千葉	
じゃが芋	長崎	鹿児島		糸みつば	埼玉	茨城	
あさつき	茨城	千葉		えのき	長野		
グリーンアスパラガス	栃木	山形		ぶなしめじ	長野		
水菜	川越市						

《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 ４月～７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			いんげん	北海道		
ガラスープ	日本			カットいんげん	北海道		
小麦粉	埼玉			絹さや	愛知・三重・和歌山・静岡・長野		
黒砂糖・きび砂糖	沖縄			茹で干し大根	宮崎		
大豆	北海道			竹の子水煮	大分	福岡	熊本
富士見メンチカツ	青森・群馬・富士見市・北海道			トマト水煮缶	愛知	岐阜	北海道
富士見ぎょうざ	富士見市・群馬・山形・青森			レモン果汁	瀬戸内		
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）			きくらげ	大分		
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）			むきえび	インド		
ほうれん草入り厚焼き玉子	富士見市	秋田	岩手	せん切りかまぼこ	ロシア・アメリカ（最終加工地は滋賀）		
干椎茸	山梨	群馬		ハム	群馬		
わかめ（乾燥）	三陸	瀬戸内海		ベーコン	愛媛	鹿児島	
とうもろこし	北海道			澱粉	北海道		
枝豆	北海道			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		