

1月分こんだて予定表

《小学校》

令和7年度

※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
9	金	お正月メニュー ごはん	よくかんで 食べよう	白玉ぞうに あじのごまだれかけ いためなます	牛 乳	かつおぶし こんぶ とり肉 なると あじでん粉つき かつおぶし みそ	かぶ 糸みつば	里いも 白玉だんご 油 さとう ごま 油 さとう
13	火	ごはん		もずくのすまし汁 ぶた肉のあまからいため つぼづけ	牛 乳	かつおぶし こんぶ えびポール もずく ぶた肉	にんじん 玉ねぎ しいたけ 長ねぎ しょうが つぼづけ きゅうり	油 さとう ごま でんぶん
14	水	ごはん	※ドレッシング	すきやきに 赤魚のふかやねぎみそやき 根菜サラダ	牛 乳	ぶた肉 こんぶ かつおぶし とうふ 赤魚のふかやねぎみそづけ	にんじん 玉ねぎ しらたき 長ねぎ ごぼう にんじん とうもろこし	油 さとう ごまドレッシング
15	木	1、2年生あげパン (うぐいすきなこ) 3~6年生 フラワーロール	※ドレッシング	白菜と肉だんごのスープ トマトオムレツ フレンチサラダ	牛 乳	うぐいすきなこ とりガラ 肉だんご トマトオムレツ	にんじん 玉ねぎ しいたけ 竹の子 白菜 しょうが にんじん キャベツ きゅうり	バ用あ ンねげ じパン 春雨 フレンチドレッシング
16	金	ごはん	※ソース	世界一おいしいつみれのみそしる とんかつ 小松菜のにびたし	牛 乳	かつおぶし とうふ たい入りつみれ みそ とんかつ 油あげ かつおぶし	ごぼう にんじん 大根 こんにゃく しょうが 長ねぎ しめじ 小松菜	ごはん 油 油
19	月	ごはん		さわにわん いわしのみぞれに こんにゃくいため	牛 乳	かつおぶし こんぶ ぶた肉 かまぼこ いわしのみぞれに やきぶた	にんじん ごぼう しいたけ 竹の子 しめじ 糸みつば しょうが にんじん こんにゃく とうもろこし 小松菜	ごはん ごま油 さとう でんぶん
20	火	にらましまし キムチごはん		ワンタンスープ 春まき にらましましキムチごはんの具	牛 乳	とりガラ ぶた肉 なると やきぶた	にんじん 竹の子 もやし 長ねぎ にんじん 玉ねぎ キムチ にら	ワンタン ごま油 春まき 油 油 ごま油
21	水	地ごなうどん		とりなんばん とうふよせのしょうがじょうゆかけ きんぴらごぼう	牛 乳	かつおぶし こんぶ とり肉 油あげ なると とうふよせ かつおぶし	にんじん 玉ねぎ 長ねぎ ごぼう にんじん	う地 どご んな 油 さとう 油 さとう でんぶん 油 さとう
22	木	ごはん		わかめのみそ汁 ほうれん草とお肉のケチャップ和え 大根ときゅうりのオイルつけ物	牛 乳	かつおぶし こんぶ 油あげ とうふ わかめ みそ ぶた肉 いりたまご	にんじん えのき 長ねぎ ににく ほうれん草 ににく しょうが 大根 きゅうり	ごはん 油 さとう ごま油 さとう
23	金	マーブル食パン (ココア)	※ドレッシング みかん ジュース	具だくさんクリームシチュー ハンバーグのBBQソースかけ キャベツのサラダ		みかんジュース とり肉 ガラスープ 調理用牛乳 チーズ ハンバーグ	パマ ント ブ ゴル コ食 ア	油 じゃがいも 小麦ご バター 生クリーム 油 さとう イタリアンドレッシング
26	月	ごはん		こしへ汁 いかの和風あげ 切ぼし大根のに物	牛 乳	かつおぶし こんぶ ぶた肉 油あげ とうふ いか かつおぶし さつまあげ	ごぼう にんじん しいたけ こんにゃく 長ねぎ にんじん 切ぼし大根 えだ豆	ごはん さとう でんぶん 油 油 さとう
27	火	ちやめし	※マヨネーズ	とうふのみそ汁 さばの塩やき 色どりまん点ホットポテトサラダ	牛 乳	かつおぶし こんぶ とうふ みそ さば ハム	にんじん 大根 玉ねぎ 長ねぎ にんじん とうもろこし きゅうり	ちや めし 油 じゃがいも マヨネーズ (たまごなし)
28	水	女子栄養大学実習生 コラボメニュー ソフトめん	※ソース	中かあんかけ風汁 チキンカツ ほうれん草の和え物 富士見いちごゼリー	牛 乳	ぶた肉 とり肉 とりガラ チキンカツ	にんじん 玉ねぎ きくらげ 小松菜 ににく とうもろこし 大豆もやし ほうれん草	ソ フ ト め ん 油 さとう でんぶん ごま油 油 ごま油 富士見いちごゼリー
29	木	3、4年生 あげパン (うぐいすきなこ) 1.2.5.6年生 子どもパン	※ドレッシング	野菜スープ やきウインナーのソースかけ 大根サラダ	牛 乳	うぐいすきなこ とりガラ とり肉 かまぼこ あらびきウインナー	にんじん 玉ねぎ 白菜 チンゲン菜 玉ねぎ 大根 にんじん とうもろこし	パ用あ ンねげ じパン パ子 ンど も 油 さとう 油 さとう でんぶん 和風ドレッシング
30	金	むぎごはん	※ドレッシング	チーズinカレー さつまいもコロッケ コーン入り三色サラダ	牛 乳	ぶた肉 ガラスープ スキムミルク チーズ	しょうが ににく にんじん 玉ねぎ えだ豆	む ぎ ご は ん 油 じゃがいも 小麦ご バター カレールー さつまいもコロッケ 油 しおドレッシング
計15回		●(こ)は個数に分けるものです。 ●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)	604kcal 663kcal 719kcal
							たんぱく質(g)	25.5g 27.6g 29.6g

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。

1月給食だより

2026年 令和8年



子ども大学☆ふじみ の取組

子ども大学☆ふじみの合言葉は「未来の“わ”楽しくまなぶ富士見から」です。

小学校4~6年生を対象に普段は学ぶことができないことや体験できないことを学べる場所として毎年様々な講義を開催しています。

今年度は「いつも食べている給食がどのように考えられ、どんな人たちがつくっているのかを学ぶきっかけにしてもらうこと」を目的に学校給食センターが講義の一つを担当しました。講義の中で実際に給食の献立をたて、実習を行い、献立を見直し、給食用にアレンジしました。全8班の料理を1月、2月の献立に取り入れています。

1月は
16日 “世界一おいしいつみれのみそしる”
20日 “にらましましキムチごはん”
22日 “ほうれん草とお肉のケチャップ和え”
23日 “真だくさんクリームシチュー”
27日 “色どり満点ホットポテトサラダ”
30日 “チーズinカレー”

対象の料理は
りょうめいいろ
の6品が入っています。



女子栄養大学実習生 コラボメニュー

きゅうしょくじゅうりょうきゅうせい
給食センターに実習に来ている学生に昔の給食をテーマとしたメニューを考えもらいました。中でも特徴的なものが麺です。今回は、昔懐かしいソフト麺とあんかけを給食用にアレンジしたメニューを作ってもらいました。

ほうれん草の和え物は、ドレッシングでなく、手作りのたれを使用して、冬に旬のほうれん草を食べやすくしております。

1月9日は、お正月献立です。

9日はお正月にちなんだ献立にしました。
お正月に食べますお餅の代わりに白玉団子を使用した“白玉雑煮”、紅白色の“炒めなます”を提供します。



1月分こんだて予定表

《中学校》

令和7年度

※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	献立		箸	食品名								
		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						
9 金	お正月メニュー ごはん	よくかんで食べよう	牛乳	白玉雑煮 赤魚の深谷葱味噌焼き 炒めなます	牛乳	鰹節 昆布 鶏肉 なると 赤魚の深谷葱味噌漬け 人参 大根	かぶ 糸みつば 人参 玉葱 椎茸 長葱						
13 火	ごはん		○	もずくのすまし汁 豚肉の甘辛炒め つぼ漬け	牛乳	鰹節 昆布 えびボール もずく 豚肉	生姜 つぼ漬け きゅうり						
14 水	ごはん	※ドレッシング	○	すき焼き煮 鰯のビリ辛揚げ 根菜サラダ	牛乳	豚肉 昆布 鰹節 豆腐 豚骨粉付	人参 玉葱 白滝 長葱 ごぼう 人参 とうもろこし						
15 木	フラワーロール	※ドレッシング	○	白菜と肉だんごのスープ トマトオムレツ (卵) フレンチサラダ	牛乳	鶏ガラ 肉だんご トマトオムレツ	人参 玉葱 椎茸 竹の子 白菜 生姜 人参 キャベツ きゅうり						
16 金	ごはん		○	世界一おいしいみそしる 照焼きハンバーグ 小松菜の煮びたし	牛乳	鰹節 豆腐 鰯入りつみれ 味噌 ハンバーグ 油揚げ 鰹節	ごぼう 人参 大根 こんにゃく 生姜 長葱 しめじ 小松菜						
19 月	ごはん	※ソース	○	沢煮挽 豚かつ こんにゃく炒め	牛乳	鰹節 昆布 豚肉 かまぼこ 豚かつ 焼豚	人参 ごぼう 椎茸 竹の子 しめじ 糸みつば 生姜 人参 こんにゃく とうもろこし 小松菜						
20 火	にらましまし キムチごはん		○	ワンタンスープ 肉入りパオズ (2c) にらましましキムチごはんの具	牛乳	鶏ガラ 豚肉 なると 肉入りパオズ 焼豚	人参 竹の子 もやし 長葱 人参 玉葱 キムチ にら						
21 水	地粉うどん		○	鶏南蛮 かき揚げ きんぴらごぼう	牛乳	鰹節 昆布 鶏肉 油揚げ なると 豚肉 炒り卵	人参 玉葱 長葱 ごぼう 人参						
22 木	ごはん		○	若布の味噌汁 ほうれん草とお肉のケチャップ和え (卵) 大根ときゅうりのオイル漬物	牛乳	鰹節 昆布 油揚げ 豆腐 若布 味噌 豚肉 炒り卵	人参 えのき 長葱 にんにく ほうれん草 にんにく 生姜 大根 きゅうり						
23 金	マーブル食パン (ココア)	※ドレッシング	みかん ジュース	具だくさんクリームシチュー (卵) さつまいもコロッケ キャベツのサラダ		鶏肉 ガラスープ 調理用牛乳 チーズ	みかんジュース 人参 玉葱 とうもろこし かぼちゃ 白菜 人参 枝豆 キャベツ						
26 月	ごはん		○	こしひ汁 野菜入りふっくら寄せ 切干大根の煮物	牛乳	鰹節 昆布 豚肉 油揚げ 豆腐 野菜入りふっくら寄せ 鰹節 さつま揚げ	ごぼう 人参 椎茸 こんにゃく 長葱 人参 切干大根 枝豆						
27 火	茶飯	※マヨネーズ	○	豆腐の味噌汁 鰯の竜田揚げ 色どり満点ホットポテトサラダ	牛乳	鰹節 昆布 豆腐 味噌 鰯の竜田揚げ ハム	人参 大根 玉葱 長葱 人参 とうもろこし きゅうり						
28 水	女子栄養大学実習生 コラボメニュー ソフトめん		○	中華あんかけ風汁 鶏肉の照焼き ほうれん草の和え物 富士見いちごゼリー	牛乳	豚肉 鶏肉 鶏ガラ 鶏肉 にんにく とうもろこし 大豆もやし ほうれん草	人参 玉葱 きくらげ 小松菜 生姜 にんにく とうもろこし 大豆もやし ほうれん草 富士見いちごゼリー						
29 木	子どもパン	※ドレッシング	○	野菜スープ 焼きウインナーのソースかけ 大根サラダ	牛乳	鶏ガラ 鶏肉 かまぼこ 粗挽きウインナー	人参 玉葱 白菜 チンゲン菜 玉葱 大根 人参 とうもろこし						
30 金	麦ごはん	※ドレッシング	○	チーズinカレー (卵) いかのパブリカ焼き コーン入り三色サラダ	牛乳	豚肉 ガラスープ スキムミルク チーズ いか	生姜 にんにく 人参 玉葱 枝豆 にんにく とうもろこし もやし きゅうり						
計15回	<p>●(c)は個数に分けるものです。 ●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。</p>						<table border="1"> <tr> <td>平均</td> <td>中学生</td> </tr> <tr> <td>熱量 (kcal)</td> <td>788kcal</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質 (g)</td> <td>33.2g</td> </tr> </table>	平均	中学生	熱量 (kcal)	788kcal	たんぱく質 (g)	33.2g
平均	中学生												
熱量 (kcal)	788kcal												
たんぱく質 (g)	33.2g												

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。

1月 給食だより



子ども大学☆ふじみ の取組

子ども大学☆ふじみの合言葉は「未来の“わ”楽しくまなぶ富士見から」です。
小学校4~6年生を対象に普段は学ぶことができないことや体験できないことを学べる場所として毎年様々な講義を開催しています。

今年度は「いつも食べている給食がどのように考えられ、どんな人たちがつくっているのかを学ぶきっかけにしてもらうこと」を目的に学校給食センターが講義の一つを担当しました。

講義の中で実際に給食の献立をたて、実習を行い、献立を見直し、給食用にアレンジしました。全8班の料理を1月、2月の献立に取り入れています。

1月は

16日 “世界一おいしいみそしる” 23日 “具だくさんクリームシチュー”
20日 “にらましましキムチごはん” 27日 “色どり満点ホットポテトサラダ”

22日 “ほうれん草とお肉のケチャップ和え” 30日 “チーズinカレー”

明けましておめでとうございます。冬休みはゆっくりと過ごせましたか。寒い日が続きます。食事、運動、休養を心がけ、かぜに負けない体をつくりましょう！

今月は、旬の食材や子ども大学、給食センターの実習生が考えてくれたメニューを取り入れています。楽しみにしてください☆

●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。

女子栄養大学実習生 コラボメニュー

給食センターに実習に来ている学生に昔の給食をテーマとしたメニューを考えもらいました。中でも特徴的なものが麺です。今回は、昔懐かしいソフト麺とあんかけを給食用にアレンジしたメニューを作ってもらいました。

ほうれん草の和え物は、ドレッシングではなく、手作りのたれを使用して、冬に旬のほうれん草を食べやすくしております。

1月9日は、お正月献立です。

9日はお正月にちなんだ献立にしました。
お正月に食べますお餅の代わりに白玉団子を使用した“白玉雑煮”、紅白色の“炒めなます”を提供します。



【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（1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			えびボール	北海道		
鶏肉	青森・岩手			チキンカツ	北海道他		
さつまいもコロッケ	さつまいも：茨城・千葉			とんかつ	宮城	岩手	秋田
もずく	沖縄			白玉団子	愛知		
みかんジュース	愛媛・熊本・和歌山			里芋	川越		
いか	ペルー (最終加工地は東京)			じゃが芋	北海道		
さつま揚げ	タイ・インドネシア・日本 (最終加工地は福島)			かぼちゃ	鹿児島		
鯖切身	ノルウェー (最終加工地は埼玉)			小松菜	川越		
赤魚の深谷葱味噌焼き	アメリカ (最終加工地は埼玉)			チンゲン菜	三芳		
野菜のふっくら寄せ	北海道			にら	茨城		
つみれ	アメリカ・九州 (最終加工地は山口)			にんじん	埼玉		
ハム	千葉	群馬		かぶ	富士見市		
粗挽きワインナー	埼玉	茨城	群馬	ほうれん草	川越		
ホールコーン	北海道			キャベツ	茨城	愛知	
枝豆	北海道			きゅうり	高知	茨城	
冷凍小松菜	茨城	群馬	栃木	生姜	高知		
かき揚げ	野菜：愛知・岩手・岐阜・北海道・青森他			大根	神奈川		
鯵澱粉付き	タイ (最終加工地は埼玉)			玉ねぎ	北海道		
かつお竜田揚げ	長崎			にんにく	青森		
富士見いちごゼリー	富士見市			長葱	埼玉	千葉	
肉だんご	九州			はくさい	茨城		
うぐいすきな粉	日本			糸みとば	千葉		
いわしのみぞれ煮	茨城			えのき	長野		
切干大根	宮崎			しめじ	長野	新潟	

《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 1月～3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			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	佐賀			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	富士見市・青森・群馬・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	富士見市・北海道・ベトナム・埼玉・(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	富士見市・北海道・ベトナム・埼玉・(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		