

《小学校》
令和7年度



3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。



	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	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			
2月	ごはん		○	切ほし大根のみそ汁 ぶた肉のあまからいため つぼづけ		牛乳 ベーコン かつおぶし とうふ みそ ぶた肉	にんじん 玉ねぎ 切ほし大根 きぬさや 長ねぎ しょうが しょうが	ごはん 油 さとう ごま でんぶん			
3月	ちらしずし	ひなまつりこんだて	○	春のすまし汁 さわらのねぎソースかけ ちらしずしの具 ひなまつりゼリー		牛乳 こんぶ かつおぶし ぶた肉 とうふ かまぼこ もずく さわらでんぶんつき とり肉 油あげ かつおぶし	玉ねぎ 糸みつば しょうが 長ねぎ にんじん 竹の子 しいたけ きぬさや	すめし 油 ごま油 さとう 油 さとう ひなまつりゼリー			
4月	ソフトめん		○	ミートソース (乳) やきフランクフルト フルーツポンチ		牛乳 ぶた肉 大豆 ガラスープ デミグラスソース フランクフルト	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ りんご トマト	ソフトめん オリーブ油 さとう ハヤシルー はちみつレモンゼリー ゼリー			
5月	わかめごはん	※ドレッシング	○	ポテトボールスープ とうふナゲット (2こ) こんにやくサラダ		牛乳 かつおぶし こんぶ ぶた肉 とうふナゲット	にんじん 玉ねぎ 小松菜 こんにやく キャベツ きゅうり	ごわはかめ ポテトボール 油 和風ドレッシング			
6月	食パン	※メープル風シロップ ※マーガリン (乳) ※ドレッシング	○	キャロットポタージュ (乳) ほうれん草オムレツ (卵) ホットチキンサラダ ワタンスープ		牛乳 ベーコン とり肉 ガラスープ スキムミルク チーズ ほうれん草オムレツ	玉ねぎ にんじん パセリ キャベツ きゅうり	食パン 小麦こ 油 バター 生クリーム さとう 油 ごま しおドレッシング ワタん ごま油			
9月	キムチごはん		○	富士見ぎょうざ (2こ) キムチごはんの具		牛乳 ぶた肉 とりガラ 富士見ぎょうざ 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			
10月	むぎごはん		○	カレー (乳) とり肉のレモンやき キャベツのふくじん和え		のり ぶた肉 ガラスープ スキムミルク チーズ とり肉	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ りんご レモン ふくじんづけ キャベツ	むぎごはん 油 じゃがいも 小麦こ バター カレールー さとう			
11月	デニッシュパン		○	A B C スープ ハムカツ カラフルソー		牛乳 ベーコン とり肉 とりガラ ハムカツ ウインナー	にんにく にんじん 玉ねぎ トマト パセリ にんじん とうもろこし えだ豆	デニッシュ マカロニ 油 油			
12月	ごはん	※ドレッシング (卵)	○	とん汁 ぎんざけのしおやき グリーンサラダ		牛乳 かつおぶし ぶた肉 とうふ みそ ぎんざけのしおやき	にんじん 大根 ごぼう 長ねぎ えだ豆 キャベツ きゅうり	ごはん 油 ソイドレッシング			
13月	ごはん	※ドレッシング	○	中かスープ ルーローハン (卵) もやしのサラダ		牛乳 とりガラ とり肉 なた ぶたかたコース うずらのたまご	にんじん 玉ねぎ チンゲンサイ 長ねぎ しょうが にんにく 玉ねぎ 竹の子 にんじん もやし きゅうり	ごはん ごま油 ごま油 さとう でんぶん 中かドレッシング			
16月	ごはん		○	とうふとわかめのみそ汁 和風ハンバーグ かくや		牛乳 かつおぶし こんぶ 油あげ とうふ わかめ みそ ハンバーグ かつおぶし	にんじん 大根 えのき 長ねぎ たくあん きゅうり	ごはん さとう でんぶん ごま油 ごま			
17月	ごはん	※タルタルソース ※ドレッシング	○	すいとん汁 えびフライ 海そうサラダ		牛乳 かつおぶし とり肉 えびフライ 海そうミックス	ごぼう にんじん 大根 白さい 長ねぎ とうもろこし きゅうり	ごはん 油 タルタルソース (たまごなし) 野さい和風ドレッシング			
18月	ホット中かめん	※ドレッシング	○	もやしラーメン ポークしゅうまい (2こ) コールスローサラダ みかんゼリー		牛乳 ぶた肉 とりガラ ポークしゅうまい	にんじん 玉ねぎ しいたけ きくらげ もやし 白さい 長ねぎ キャベツ きゅうり	中かめん 油 でんぶん コールスロドレッシング みかんゼリー			
19月	ごはん		○	富士見ボールスープ とり肉のからあげ ごぼうのみそいため		牛乳 とりガラ ぶた肉 富士見かぶボール とり肉 みそ	にんじん 玉ねぎ しょうが きぬさや しょうが ごぼう	ごはん 油 でんぶん 油 さとう ごま			
23月	マープル食パン (ココア)	※ドレッシング	○	こめこめんとかぶのスープ やきソーセージ ビーンズサラダ ケーキ		牛乳 とり肉 とりガラ ポークソーセージ 大豆	にんじん 玉ねぎ かぶ 水な 玉ねぎ えだ豆 きゅうり	マープル食パン 油 こめこめん 油 さとう ごまドレッシング ケーキ			
計15回	●(こ)は個数に分けるものです。 ●(ほ)は捕食の意味です。 ※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 熱量(kcal) 609kcal たんぱく質(g) 24.9g	中学年 665kcal 26.8g	高学年 721kcal 28.8g

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

今年度もこのりわすかとなりました。これまで食について、おたよりでさまざまなことをお伝えしてきました。1年間をふりかえって、今までに学んだことをこれからの生活に活かしていきましょう。

1年間の食生活をふりかえって、できたことに○をつけてみましょう。できたことはこれからも続け、できなかったことは「なぜできなかったか」を考えて、改善していきましょう。

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> 朝食を毎日摂った | <input type="checkbox"/> 栄養バランスのよい食事を心がけた |
| <input type="checkbox"/> 規則正しい時間に食事をした | <input type="checkbox"/> 食品表示を見るように心がけた |
| <input type="checkbox"/> 肉・魚・野菜などを使い、安全と衛生に注意して調理できた | <input type="checkbox"/> 地域の食材や食文化について理解した |
| <input type="checkbox"/> 塩分・脂質・糖分のとりすぎに気を付けた | |



春を告げる食品

わかめ

わかめは、乾燥品や塩蔵品があるので、1年中食べることができず、旬は春です。早春から生のわかめが多く出回ります。給食では、わかめごはんや、わかめのみそ汁など、わかめを使った献立を出しています。ご家庭でも生わかめのおいしさを味わってみませんか。

5日(木) わかめごはん
16日(月) 豆腐とわかめのみそ汁

給食アンケートを基に判明した学校給食の人気献立ランキングの結果を富士見市公式 Youtube チャンネルにて公開中です！
右のQRコードよりご覧ください。



ご卒業

おめでとう

ございます

卒業生みなさん、ご卒業おめでとうございます。みなさんは、これまでの学校生活でたくさんのことを学んできました。今後、自分自身で食べるものを選んだり作ったりする機会が増えてきます。食べることを大切に、元気に充実した毎日を送ってください。

～給食人気ランキング動画公開のお知らせ～



みんなが好きな給食は入っているかな!?