

《中学校》

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
2月		ごはん		○	切干大根の味噌汁 鶏肉のから揚げ つぼ漬け		牛乳 ベーコン 鰹節 豆腐 味噌 鶏肉	人参 玉葱 切干大根 絹さや 長葱 生姜 生姜 つぼ漬け きゅうり	ごはん 澱粉 油
3火		ひな祭り献立	ちらし寿司	○	春のすまし汁 銀鮭の塩焼き ちらし寿司の具 ひな祭りゼリー		牛乳 昆布 鰹節 豚肉 豆腐 かまぼこ もずく 銀鮭切身 鶏肉 油揚げ 鰹節	玉葱 糸みつば 人参 竹の子 椎茸 絹さや	酢めし 油 砂糖 ひな祭りゼリー
4水		ソフトめん	※ソース	○	ミートソース (乳) 豆乳コロッケ フルーツポンチ		牛乳 豚肉 大豆 ガラスープ デミグラスソース	にんにく 生姜 人参 玉葱 りんご トマト	ソフトめん オリーブ油 砂糖 ハヤシルー 豆乳コロッケ 油 はちみつレモンゼリー ゼリー
5木		若布ごはん	※ドレッシング	○	ポテトボールスープ 五目厚焼き玉子 (卵) こんにゃくサラダ		牛乳 鰹節 昆布 豚肉 五目厚焼き玉子	人参 玉葱 小松菜	ごはん ポテトボール
6金		食パン	※メープル風シロップ (乳) & マーガリン ※ドレッシング	○	キャロットポタージュ (乳) 豆腐ナゲット (3こ) ホットチキンサラダ		牛乳 ベーコン 鶏肉 ガラスープ スkimミルク チーズ	玉葱 人参 パセリ	食パン 小麦粉 油 バター 生クリーム 豆腐ナゲット 油
9月		キムチごはん			ワンタンスープ 肉団子のもち米蒸し (2こ) キムチごはんの具		牛乳 豚肉 鶏ガラ 肉団子のもち米蒸し	人参 竹の子 もやし 長葱	ごはん ワンタン ごま油
10火		麦ごはん	※タルタルソース	飲むヨーグルト	カレー (乳) えびフライ キャベツの福神和え		飲むヨーグルト 豚肉 ガラスープ スkimミルク チーズ えびフライ	生姜 にんにく 人参 玉葱 りんご	麦ごはん 油 じゃが芋 小麦粉 バター カレールー 油 タルタルソース (卵なし)
11水		卒業祝い献立	デニッシュパン	○	A B C スープ デミグラスハンバーグ カラフルソテー ケーキ (3年生のみ)		牛乳 ベーコン 鶏肉 鶏ガラ ハンバーグ デミグラスソース ウインナー	にんにく 人参 玉葱 トマト パセリ 人参 とうもろこし 枝豆	パニッシュ マカロニ 砂糖 澱粉 油 ケーキ
12木		ごはん	※ドレッシング (卵)	○	豚汁 鯖の葱ソースかけ グリーンサラダ		牛乳 鰹節 豚肉 豆腐 味噌 鯖煮粉付	人参 大根 ごぼう 長葱 生姜 長葱 枝豆 キャベツ きゅうり	ごはん じゃが芋 油 ごま油 砂糖 ソイドレッシング
13金		卒業式のため給食はお休みです。							
16月		ごはん		○	豆腐と若布の味噌汁 鯖の竜田揚げ かくや		牛乳 鰹節 昆布 油揚げ 豆腐 若布 味噌 鯖の竜田揚げ	人参 大根 えのき 長葱	ごはん 油 ごま油 ごま
17火		ごはん	※ドレッシング	○	すいとん汁 豚肉の甘辛炒め 海藻サラダ		牛乳 鰹節 鶏肉 豚肉 海藻ミックス	ごぼう 人参 大根 白菜 長葱 生姜 とうもろこし きゅうり	ごはん すいとん 油 砂糖 ごま 澱粉 野菜和風ドレッシング
18水		ホット中華めん	※ドレッシング	○	もやしラーメン 富士見ぎょうざ (3こ) コールスローサラダ みかんゼリー		牛乳 豚肉 鶏ガラ 富士見ぎょうざ	人参 玉葱 椎茸 きくらげ もやし 白菜 長葱	中華めん 油 澱粉 油 コールスロドレッシング みかんゼリー
19木		ごはん		○	富士見ボールスープ 肉だんごの甘酢あんかけ (3こ) ごぼうの味噌炒め		牛乳 鶏ガラ 豚肉 富士見かぶボール 肉だんご 鰹節 味噌	人参 玉葱 生姜 絹さや	ごはん 春雨 澱粉 砂糖 油 砂糖 ごま
23月		マープル食パン (ココア)	※ドレッシング	○	米粉めんとかぶのスープ ハムカツ ピーンズサラダ		牛乳 鶏肉 鶏ガラ ハムカツ 大豆	人参 玉葱 かぶ 水菜 枝豆 きゅうり	食パン 油 米粉めん 油 ごまドレッシング
24火		進級祝い献立	コーンピラフ	○	キャベツと肉だんごのトマトスープ 豚肉のマヨごまソテー コーンピラフの具 手作りマフィン		牛乳 鶏ガラ 肉だんご 豚肉 味噌 ハム ガラスープ 豆乳	にんにく 人参 玉葱 キャベツ トマト パセリ 生姜 赤ピーマン とうもろこし ほうれん草	ごはん 油 油 砂糖 マヨネーズ (卵なし) ごま 澱粉 油 小麦粉 アーモンド パーキングパウダー 砂糖 油 はちみつ バニラエッセンス
3年生 計8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つきます。							
1.2年生 計15回									
		平均							中学生 熱量 (kcal) 858cal たんぱく質 (g) 33.3g

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。

給食だより

今年度ものこりわずかとなりました。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「なぜできなかったのか」を考えて、改善していきましょう。

☐ 朝食を毎日摂った	☐ 栄養バランスのよい食事を心がけた
☐ 規則正しい時間に食事をした	☐ 食品表示を見るように心がけた
☐ 肉・魚・野菜などを使い、安全と衛生に注意して調理できた	☐ 地域の食材や食文化について理解した
☐ 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



若布は、乾燥品や塩蔵品があるので、1年中食べることができますが、旬は春です。早春から生の若布が多く出回ります。給食では、若布ごはんや、若布のみそ汁など、若布を使った献立を出しています。ご家庭でも生若布のおいしさを味わってみませんか。
5日(木) 若布ごはん
16日(月) 豆腐と若布のみそ汁

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コードよりご覧いただけます。
ぜひご視聴ください。



ご卒業 おめでとう ございます

卒業生のみなさん、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で作りつく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!?