

# 《小学校》

令和8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	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	金	ごはん		○	新じゃがのそぼろに あじの一夜ぼし 手作りふりかけ 子どもの日ゼリー		牛乳 ふた肉 とり肉 かつおぶし さつまあげ あじの一夜ぼし ちりめんじゃこ かつおぶし のり	しょうが にんじん 玉ねぎ いんげん	ごはん 油 じゃがいも さとう でんぶん ごま 子どもの日ゼリー				
7	木	ねじりパン		○	富士見ポールスープ 白身魚のバジルフライ フルーツポンチ		牛乳 とりガラ とり肉 富士見ほうれん草ポール 白身魚のバジルフライ	にんじん 玉ねぎ しょうが	バナナ 春さめ 油 はちみつレモンゼリー ゼリー				
8	金	ごはん	※ドレッシング	○	もずくのすまし汁 とり肉のガーリックやき アスパラサラダ		牛乳 かつおぶし こんぶ ぶた肉 えびボール もずく とり肉	にんじん 玉ねぎ しいたけ 長ねぎ にんにく キャベツ にんじん アスパラガス	ごはん しおドレッシング				
11	月	ごはん		○	切ほし大根のみそ汁 かつおの新玉ソースかけ わかめいため アセロラゼリー		牛乳 ベーコン かつおぶし とうふ みそ かつおでんぶんつき かつおぶし ぶた肉 わかめ	にんじん 玉ねぎ 切ほし大根 長ねぎ しょうが にんにく 玉ねぎ しょうが にんじん 長ねぎ	ごはん 油 さとう ごま油 さとう アセロラゼリー				
12	火	むぎごはん	※ドレッシング	○	カレー (乳) いかのパプリカやき グリーンサラダ		牛乳 ぶた肉 ガラスープ スキムミルク チーズ いか	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ りんご にんにく えだ豆 キャベツ きゅうり	ごまご 小麦こ 小麦こ バター カレー フレンチドレッシング				
13	水	地ごなうどん		○	肉うどん ささかまのりよくちゃあげ ホットポテト		牛乳 こんぶ かつおぶし ぶた肉 油あげ ささかまぼこ ベーコン	にんじん 玉ねぎ しいたけ こんにゃく 長ねぎ 小松な パセリ	う地 ごな でんぶん 小麦こ 油 じゃがいも				
14	木	ロールパン		○	ABCスープ アンサンプルエッグ (卵) カラフルソテー		牛乳 ベーコン とり肉 とりガラ アンサンプルエッグ ワインナー	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	パロ ン ル 油				
15	金	てっこごはん		○	わか竹汁 ぎんびら春まき てっこごはんの具		牛乳 かつおぶし こんぶ ぶた肉 かまぼこ わかめ ちりめんじゃこ ひじき 油あげ 大豆 かつおぶし さくらえび	にんじん 竹の子 小松な えだ豆	ご ま ご 油 さとう				
18	月	ごはん		○	五月汁 とり肉のてりやき かくや		牛乳 ベーコン とり肉 調理用牛乳 ガラスープ たちおフライ	にんじん 玉ねぎ ごぼう 竹の子 いんげん しょうが たくあん きゅうり	ご ま ご ごま油 ごま				
19	火	子どもパン	※ソース ※ドレッシング	○	ゲンキング☆ポターージュ (乳) たちおフライ もやしのサラダ れいとうみかん		牛乳 ぶた肉 とりガラ なた 海せんパオズ 大豆	玉ねぎ かぶ 小松な もやし にんじん きゅうり みかん	子 ど も パ ン 油 野さい和風ドレッシング				
20	水	ホット中かめん	※ドレッシング	○	タンメン 海せんパオズ (2こ) ピーズサラダ		牛乳 ぶた肉 とりガラ なた 海せんパオズ 大豆	にんにく しょうが にんじん もやし キャベツ えだ豆 きゅうり	中 ホ ッ ト メ ン 油 ごま油 ごまドレッシング				
21	木	キムチごはん		○	ワンタンスープ チキンナゲット (2こ) キムチごはんの具		牛乳 ぶた肉 とりガラ チキンナゲット 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 ま ご 油 さとう				
22	金	フラワーロール		○	ベーコンとトマトのスープ デミグラスハンバーグ 新玉とアスパラのソテー		牛乳 ベーコン とり肉 とりガラ ハンバーグ デミグラスソース ハム	にんにく セロリー にんじん 玉ねぎ トマト パセリ 玉ねぎ アスパラガス とうもろこし	ロ フ ー ワ ー ル 油 じゃがいも ごとう でんぶん				
25	月	ちゃめし		○	こめこめんとかぶのスープ 五目あつやきたまご (卵) ごぼうのみそいため		牛乳 ぶた肉 とりガラ 五目あつやきたまご みそ	にんじん 玉ねぎ かぶ 水な ごぼう	め ち し や 油 さとう ごま				
26	火	ごはん	※ドレッシング	○	ハヤシチュー (乳) えびカツ 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 えびカツ	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ トマト キャベツ きゅうり	ご ま ご 油 じゃがいも 小麦こ バター ハヤシルー 油 コールスロードレッシング				
27	水	やきそば (卵) スティックパン	※ドレッシング	○	やきそば やきソーセージ かぶのサラダ		ミルク ぶた肉 なた のり ポークソーセージ	にんじん 玉ねぎ 竹の子 キャベツ もやし とうもろこし 小松な かぶ	ク ス パ テ イ ツ 油 むし中かめん 油 コーンクリームドレッシング				
28	木	ごはん		○	新じゃがのみそ汁 ぶた肉とキャベツのオイマヨい ため つぼづけ		牛乳 かつおぶし 油あげ とうふ みそ わかめ ぶた肉	玉ねぎ 長ねぎ 玉ねぎ キャベツ つぼづけ きゅうり	ご ま ご 油 じゃがいも 油 マヨネーズ (卵なし) でんぶん				
29	金	コッペパン	※ドレッシング	○	春キャベツとベーコンの スープ ピーズミートサンド カラフルサラダ		牛乳 ベーコン とり肉 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 にんにく 玉ねぎ トマト とうもろこし にんじん きゅうり	パ コ ッ ペ 油 さとう でんぶん イタリアンドレッシング				
計18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。 ●毎日、先割れスプーンもしくはフォークが付きます。							平均	熱量(kcal)	592kcal	652kcal	717kcal
									たんぱく質(g)	25.4g	27.5g	29.7g	

### 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。

## 給食だより

5月2日は八十八夜です。立春(2月4日ごろ)から数えて88日目の日にあたり、霜が降りなくなり気候が安定する時期として、昔から農作業を始める目安とされてきました。八十八夜といえば、「夏も近づく八十八夜〜♪」という茶摘みの歌が知られていますが、茶畑では新茶の収穫時期を迎えます。八十八夜に摘んだ新茶を飲むと長生きするという言い伝えがあるように、お茶には健康に役立つ成分がたくさん含まれています。急須でお茶をいれる機会が少なくなっていますが、この時期だけの新茶を楽しんでみませんか？

### お茶に含まれる成分と健康効果

<h4>カテキン類</h4> <p>★抗酸化作用 ★殺菌作用 ★口臭・虫歯予防</p>	<h4>テアニン</h4> <p>★リラックス効果</p>	<h4>ビタミンC</h4> <p>★抗酸化作用 ★風邪予防 ★肌を健康に保つ</p>	<h4>フッ素</h4> <p>★虫歯予防</p>	<h4>カフェイン</h4> <p>★疲労回復 ★眠気を覚ます</p>
---	-------------------------------	---	---------------------------	---

給食では、13日(水)に「ささかまのりよくちゃあげ」をだします。笹かまぼこに、埼玉県産の緑茶が入った衣をつけて揚げた料理です。さわやかな香りとほんのりした苦みを感じながら食べてください。

《中学校》  
令和8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	
	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	献立	主食	つけるもの かけるもの	牛乳	おかず	箸	食品名				
							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金	ごはん	○			新じゃがのそぼろ煮 きんぴら春巻き 手作りふりかけ 子供の日ゼリー	牛乳	豚肉 鶏肉 鯉節 さつま揚げ ちりめんじゃこ 鯉節 のり	生姜 人参 玉葱 いんげん	ごはん 油 じゃが芋 砂糖 澱粉 きんぴら春巻き 油 ごま 子供の日ゼリー		
7木	ねじりパン	○			富士見ボールスープ アンサンブルエッグ (卵) フルーツポンチ	牛乳	鶏ガラ 鶏肉 富士見ほうれん草ボール アンサンブルエッグ	人参 玉葱 生姜	パネ 春雨 はちみつレモンゼリー ゼリー		
8金	ごはん	※ドレッシング	○		もずくのすまし汁 鯉の新玉ソースかけ アスパラサラダ	牛乳	鯉節 昆布 豚肉 えびボール もずく かつお鯉節付 鯉節	人参 玉葱 椎茸 長葱 にんにく 玉葱 キャベツ 人参 アスパラガス	ごはん 油 砂糖 塩ドレッシング		
11月	ごはん	○			切干大根の味噌汁 鰯の一夜干し わかめ炒め アセロラゼリー	牛乳	ベーコン 鯉節 豆腐 味噌 鰯の一夜干し 豚肉 若布	人参 玉葱 切干大根 長葱 生姜 生姜 人参 長葱	ごはん ごま油 砂糖 アセロラゼリー		
12火	麦ごはん	※ドレッシング	○		カレー (乳) えびカツ グリーンサラダ	牛乳	豚肉 ガラスープ スキムミルク チーズ えびカツ	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 フレンチドレッシング		
13水	地粉うどん	○			肉うどん 五目厚焼き玉子 (卵) ホットポテト	牛乳	昆布 鯉節 豚肉 油揚げ 五目厚焼き玉子 ベーコン	人参 玉葱 椎茸 こんにゃく 長葱 小松菜	地粉 うどん じゃが芋		
14木	ロールパン	○			ABCスープ 白身魚のバジルフライ カラフルソテー	牛乳	ベーコン 鶏肉 鶏ガラ 白身魚のバジルフライ ウィンナー	にんにく 人参 玉葱 トマト パセリ	パ ロール パン マカロニ 油 油		
15金	鉄骨ごはん	○			若竹汁 鶏肉の照焼き 鉄骨ごはんの具	牛乳	鯉節 昆布 豚肉 かまぼこ 若布 ちりめんじゃこ ひじき 油揚げ 大豆 鯉節 桜えび	人参 竹の子 小松菜 生姜 枝豆	ご はん 砂糖 油 砂糖		
18月	ごはん	○			五月汁 笹かまの緑茶揚げ かくや	牛乳	鯉節 豚肉 豆腐 味噌 若布 笹かまぼこ	人参 玉葱 ごぼう 竹の子 いんげん	ご はん 小麦粉 油 ごま油 ごま		
19火	子供パン	※ドレッシング	○		ゲンキング☆ポターージュ (乳) デミグラスハンバーグ もやしのサラダ	牛乳	ベーコン 鶏肉 調理用牛乳 ガラスープ ハンバーグ デミグラスソース	玉葱 かぶ 小松菜 もやし 人参 きゅうり	子 供 パ ン 油 バター 小麦粉 生クリーム 砂糖 澱粉 野菜和風ドレッシング		
20水	ホット中華めん	※ドレッシング	○		タンメン チキンナゲット (3こ) ピーズサラダ 冷凍みかん	牛乳	豚肉 鶏ガラ なんと チキンナゲット 大豆	にんにく 生姜 人参 もやし キャベツ 枝豆 きゅうり みかん	中 華 め ん 油 ごま油 ごまドレッシング		
21木	キムチごはん	○			ワンタンスープ 海鮮パオズ (2こ) キムチごはんの具	牛乳	豚肉 鶏ガラ 海鮮パオズ 焼豚 なんと	人参 竹の子 もやし 長葱 キムチ あざつき	ご はん ワンタン ごま油 油 ごま油		
22金	フラワーロール	※ソース	○		ベーコンとトマトのスープ 太刀魚フライ 新玉とアスパラのソテー 米粉めんとかぶのスープ	牛乳	ベーコン 鶏肉 鶏ガラ 太刀魚フライ ハム	にんにく セロリー 人参 玉葱 トマト パセリ 玉葱 アスパラガス とうもろこし	フ ラ ワ ー ロ ー ル 油 じゃが芋 小麦粉 バター 油 油		
25月	茶めし	○			米粉めんとかぶのスープ 鶏肉のから揚げ ごぼうの味噌炒め	牛乳	豚肉 鶏ガラ 鶏肉 味噌	人参 玉葱 かぶ 水菜 生姜 ごぼう	茶 め し 油 米粉めん 澱粉 油 油 砂糖 ごま		
26火	ごはん	※ドレッシング	○		ハヤシチュー (乳) いかのパプリカ焼き コールスローサラダ	牛乳	豚肉 ガラスープ スキムミルク いか	生姜 にんにく 人参 玉葱 トマト にんにく キャベツ きゅうり	ご はん 油 じゃが芋 小麦粉 バター ハヤシルー コールスロードレッシング		
27水	焼きそば 補スティックパン	※ドレッシング	○		焼きそば 焼きソーセージ かぶのサラダ	ミルク コーヒ	豚肉 なんと のり ポークソーセージ	人参 玉葱 竹の子 キャベツ もやし とうもろこし 小松菜 かぶ	ク ス パ テ ン ツ 油 蒸し中華めん 油 コーンクリーミードレッシング		
28木	ごはん	○			新じゃがの味噌汁 豚肉とキャベツのオイマヨ炒め つば漬	牛乳	鯉節 油揚げ 豆腐 味噌 若布 豚肉	玉葱 長葱 玉葱 キャベツ つば漬 きゅうり	ご はん 油 じゃが芋 小麦粉 バター 油 マヨネーズ (卵なし) 澱粉		
29金	コッペパン	※ドレッシング	○		春キャベツとベーコンのスープ ピーズミートサンド カラフルサラダ	牛乳	ベーコン 鶏肉 鶏ガラ 豚肉 大豆	セロリー 人参 玉葱 キャベツ 小松菜 にんにく 玉葱 トマト とうもろこし 人参 きゅうり	コ ッ ペ パ ン 油 砂糖 澱粉 イタリアンドレッシング		
計18回	<p>●(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。</p>								平均	中学生	
										熱量 (kcal)	815kcal
										たんぱく質 (g)	33.8g

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。

## 給食だより 新茶の季節です!

5月2日は八十八夜です。立春(2月4日ごろ)から数えて88日目の日にあたり、霜が降りなくなり気候が安定する時期として、昔から農作業を始める目安とされてきました。八十八夜といえば、「夏も近づく八十八夜〜♪」という茶摘みの歌が知られていますが、茶畑では新茶の収穫時期を迎えます。八十八夜に摘んだ新茶を飲むと長生きするという言葉があるように、お茶には健康に役立つ成分がたくさん含まれています。急須でお茶をいれる機会が少なくなっていますが、この時期だけの新茶を楽しんでみませんか?

### お茶に含まれる成分と健康効果

<h4>カテキン類</h4> <p>★抗酸化作用 ★殺菌作用 ★口臭・虫歯予防</p>	<h4>テアニン</h4> <p>★リラックス効果</p>	<h4>ビタミンC</h4> <p>★抗酸化作用 ★風邪予防 ★肌を健康に保つ</p>	<h4>フッ素</h4> <p>★虫歯予防</p>	<h4>カフェイン</h4> <p>★疲労回復 ★眠気を覚ます ※とり過ぎに注意が必要です。</p>
---	-------------------------------	---	---------------------------	--

給食では、18日(月)に「笹かまの緑茶揚げ」をだします。笹かまぼこに、埼玉県産の緑茶が入った衣をつけて揚げた料理です。さわやかな香りとほんのりした苦みを感じながら食べてください。

# 【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）		
豚肉	青森			じゃが芋	鹿児島	長崎	
鶏肉	岩手	青森		あさつき	静岡		
きんぴら春巻き	鶏肉：青森・長野、ごぼう：茨城			グリーンアスパラガス	長野	山形	
もずく	沖縄			水菜	茨城		
鱈の一夜干し	チリ（最終加工地は東京）			小松菜	埼玉	茨城	
いか	ペルー（最終加工地は埼玉）			トマト	埼玉	栃木	
笹かまぼこ	魚肉（スケソウダラ）：アラスカ（最終加工地は宮崎）			にんじん	徳島		
さつま揚げ	魚肉（イトヨリ・スケソウダラ・エリ）：タイ・アメリカ（最終加工地は福島）			パセリ	千葉		
白身魚のバジルフライ	アメリカ（最終加工地は茨城）			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	千葉	神奈川
桜えび	静岡			きゅうり	埼玉	茨城	
ハム	豚肉：千葉・群馬			生姜	高知		
ポークソーセージ	豚肉：埼玉・茨城・群馬、その他日本			にんにく	青森		
アンサンブルエッグ	鶏卵：北海道			セロリー	静岡	長野	
五目厚焼き玉子	鶏卵：愛知・静岡・長野			竹の子	徳島	香川	
えびかつ	インドネシア（最終加工地は静岡）			玉ねぎ	埼玉	佐賀	
パイン缶	沖縄			長葱	千葉		
白桃缶	山形			ホールコーン	北海道		
黄桃缶	山形・青森・山梨・福島			枝豆	北海道、その他日本		
切り干し大根	宮崎						

### 《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）	日本		
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			粗挽きウインナー	埼玉	群馬	茨城
ガラスープ	日本			竹の子水煮	九州		
小麦粉	三重			トマト水煮缶	愛知・岐阜・北海道・熊本・三重		
黒砂糖・きび砂糖	沖縄			レモン果汁	瀬戸内		
大豆	北海道			きくらげ	静岡		
富士見メンチカツ	富士見市	群馬	北海道	むきえび	インド（最終加工地は愛媛）		
富士見ぎょうざ	富士見市・群馬・山形・青森			せん切りかまぼこ	ロシア・アメリカ（最終加工地は滋賀）		
富士見ほうれん草ボール	北海道・ベトナム・アメリカ・富士見市（最終加工地は静岡）			焼き豚	茨城		
富士見かぶボール	北海道・ベトナム・アメリカ・富士見市（最終加工地は静岡）			ベーコン	埼玉	茨城	群馬
ほうれん草入り厚焼き玉子	富士見市	秋田		澱粉	北海道		
干椎茸	山梨	群馬		切ごぼう・ささがきごぼう	群馬		
わかめ（乾燥）	三陸	瀬戸内海		もやし	埼玉		
フランクフルト	埼玉	茨城	群馬	いんげん	北海道		
冷凍みかん	静岡・愛知・熊本・和歌山						