

6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			
	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

《小学校》
令和8年度



日曜日	こんだて					食品名		
	主食	つけるもの かけるもの	牛乳	おかず	はし	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月	ごはん		○	さわにわん あじのさんがやき かくや		牛乳 かつおぶし こんぶ ぶた肉 かまぼこ あじのさんがやき かつおぶし	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 たくあん きゅうり	ごはん さとう でんぶん ごま油 ごま
2火	わかめごはん		○	とん汁 とうふナゲット(2こ) 白たきのつるつるいため		牛乳 かつおぶし ぶた肉 とうふ みそ ベーコン	にんじん 大根 ごぼう 長ねぎ にんじん もやし 白たき とうもろこし 小松な	ごはん さとう ごま油 でんぶん
3水	ホット中かめん	※ドレッシング	○	塩こうじラーメン 黒ぶたバオズ(2こ) こがねもやし		牛乳 ぶた肉 とりガラ 黒ぶたバオズ	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	中ホ かッ めト ン 油 塩こうじ さとう ごま油 油 中かドレッシング
4木	フラワーロール	※ソース ※ドレッシング	○	ベーコンと小松なのスープ とうにゅうコロック こんにゃくサラダ		牛乳 ベーコン とりガラ	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ とうもろこし 小松な	ロフ ラ ル ワ ー 油 とうにゅうコロック 油 じおドレッシング
5金	かみかみごはん		○	ポテトボールスープ ほうれん草入りあつやき玉子(卵) かつおぶし こんぶ 大豆 かみかみごはんの具		牛乳 かつおぶし こんぶ ぶた肉 ほうれん草入りあつやき玉子 ちりめんじゃこ 油あげ かつおぶし こんぶ 大豆	にんじん 玉ねぎ 小松な ごぼう	ごはん 油 さとう
8月	ごはん	※ソース ※ドレッシング	○	切ほし大根のみそ汁 たちおフライ 海そうサラダ		牛乳 ベーコン かつおぶし とうふ みそ たちおフライ	にんじん 玉ねぎ 切ほし大根 長ねぎ しょうが	ごはん 油 和風ドレッシング
9火	キムタクごはん		○	こめこめんとかぶのスープ ポークしゅうまい(2こ) キムタクごはんの具		牛乳 とり肉 とりガラ ポークしゅうまい ぶた肉	にんじん 玉ねぎ かぶ 水な にんじん キムチ たくあん あさつき	ごはん ごま油
10水	ソフトめん	※ドレッシング	○	肉みそ かきあげ アスパラサラダ		牛乳 ぶた肉 とり肉 かつおぶし みそ	しょうが にんじん 玉ねぎ しいたけ 小松な	めソ ン フ ト 油 さとう でんぶん かきあげ 油 ソイドレッシング
11木	コッペパン	※ドレッシング	○	肉だんごスープ スラッピージョー コールスローサラダ		牛乳 とりガラ ハム 肉だんご ぶた肉	アスパラガス キャベツ 赤ピーマン にんじん 玉ねぎ しょうが 小松な 長ねぎ しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん トマト	パコ ン ツ ペ 油 さとう コールスロードレッシング
12金	ごはん		○	あつあげのそぼろに 白身魚の野さいあんかけ わかめいため		牛乳 ぶた肉 とり肉 かつおぶし とうふあげ 白身魚でんぶんつき かつおぶし ぶた肉 わかめ	しょうが にんじん 玉ねぎ えだ豆 にんじん 玉ねぎ しょうが にんじん 長ねぎ	ごはん 油 さとう でんぶん 油 さとう でんぶん ごま油 さとう
15月	ごはん		○	富士見かぶだんご汁 いかのガーリックやき ごぼうのみそいため		牛乳 かつおぶし こんぶ とり肉 油あげ 富士見かぶボール いか みそ	にんじん 玉ねぎ 竹の子 しょうが 長ねぎ にんにく ごぼう	ごはん 油 さとう ごま
16火	ごはん		○	ワンタンスープ 富士見きょうざ(2こ) こんにゃくいため		牛乳 とりガラ ぶた肉 なたと 富士見きょうざ やきぶた	にんじん 竹の子 もやし 長ねぎ しょうが にんじん こんにゃく とうもろこし 小松な	ごはん ごま油 さとう でんぶん
17水	やきそば 子どもパン	※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		牛乳 ぶた肉 なたと のり ミートオムレツ	にんじん 玉ねぎ 竹の子 キャベツ もやし とうもろこし きゅうり	パソ ン ド モ 油 さとう ごま コーンクリーミードレッシング
18木	むぎごはん		○	カレー チキンカツ キャベツのふくじんあえ れいとうみかん		牛乳 ぶた肉 ガラスープ スキムミルク チーズ チキンカツ	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ りんご ふくじんづけ キャベツ みかん	むぎ ご は ん 油 バター 油
19金	ねじりパン		○	ミネストローネ やきソーセージ コーンとえだ豆のソテー		牛乳 ベーコン とり肉 とりガラ ポークソーセージ	にんにく にんじん 玉ねぎ トマト パセリ えだ豆 とうもろこし	パネ ジ リ 油 マカロニ
22月	ごはん		○	なめこのみそ汁 かつおのたつ田あげ つぼづけ		牛乳 かつおぶし 油あげ とうふ みそ かつおたつ田あげ	にんじん 大根 なめこ 長ねぎ つぼづけ きゅうり	ごはん 油
23火	ごはん	※ドレッシング	○	かまぼこのすまし汁 なすのみそぶたどん ごぼうサラダ あじさいゼリー		牛乳 かつおぶし こんぶ かまぼこ とうふ ぶた肉 みそ	にんじん 玉ねぎ しいたけ ほうれん草 にんにく しょうが 玉ねぎ 長なす 長ねぎ ごぼう にんじん きゅうり	ごはん 油 さとう でんぶん 野さい和風ドレッシング あじさいゼリー
24水	ホット中かめん	※ドレッシング	○	マーボーラーメン かに玉 もやしのサラダ		牛乳 ぶた肉 とり肉 とりガラ みそ かにたま かつおぶし	しょうが にんにく にんじん 竹の子 しいたけ 長ねぎ もやし にんじん きゅうり	中ホ かッ め ん 油 さとう さとう でんぶん ラー油 さとう でんぶん ごまドレッシング
25木	黒パン	※ドレッシング	○	ABCスープ デミグラスハンバーグ ビーンズサラダ		グの ル ト 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 大豆	にんにく にんじん 玉ねぎ トマト パセリ えだ豆 きゅうり	黒 パ ン 油 さとう でんぶん イタリアンドレッシング
26金	にんじんお かごはん		○	こんさい汁 富士見メンチカツ にんじんおかごはんの具		牛乳 かつおぶし とり肉 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 大根 ごぼう こんにゃく しょうが 長ねぎ にんじん	ごはん 油 ごま
29月	ごはん		○	とうふとわかめのみそ汁 さばの塩やき きんぴらごぼう		牛乳 かつおぶし こんぶ 油あげ とうふ わかめ みそ さば	にんじん えのき 長ねぎ にんじん ごぼう	ごはん ごま油 さとう
30火	ごはん		○	ハヤシチュー えびカツ フルーツポンチ		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 おうとう ほうとう パイン	ごはん 油 じゃがいも 小麦こ 小麦こ バター 油 さくらんぼゼリー ゼリー

計22回 ●(こ)は個数に分けるものです。 ●(卵)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。

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

6月4日から10日は
歯と口の健康習慣

よくかんで食べるには、歯と口の健康が大切です。かみごたえのある食べ物を食べてかむ力をつけたり、食事の後は歯みがきをしたりして、歯や口の健康を保つようにしましょう。

よくかむことの効果

 肥満予防 よくかむと脳の中の満腹中枢が刺激されて、食べすぎを防ぎます。	 脳の活性化 あごの筋肉を動かすことで脳の血流量が増え、脳を活性化します。	 消化・吸収を助ける よくかむとだ液が出て食べ物ののみ込みや消化・吸収を助けます。	 むし歯予防 かむことによつて出ただ液の働きで、むし歯を予防します。
--	---	---	--

かみごたえのあるものを食べよう!

かみごたえのあるものとは、かたいものや繊維質の多いもの、水分が少ないもの、よくかまないとのみ込めないものです。
～6月のかみごたえのある献立～
5日(金)かみかみごはん、15日(月)いかのガーリック焼き・ごぼうの味噌炒め、23日(火)ごぼうサラダ、29日(月)きんぴらごぼう