

# 《小学校》

令和5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。



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	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		○	なめこ汁 肉だんごのあまずあんかけ(2こ) ごぼうのみそいため		牛乳 かつおぶし 油あげ 豆腐 肉だんご かつおぶし みそ	大根 にんじん なめこ 長ねぎ ごぼう	ごはん 油 さとう でんぶ 油 さとう ごま			
4月	ちらしずし	ひなまつりこんだて	○	春のすまし汁 さわらのてりやき ちらしずしの具		牛乳 ぶた肉 こんぶ かつおぶし かまぼこ もずく さわらのてりやき	玉ねぎ にんじん 糸みつば にんじん れんこん しいたけ 竹の子 きぬさや	すめし 油 さとう			
5火	ごはん	※しょうゆ	○	とん汁 カレーそばごはん おひたし		牛乳 ぶた肉 かつおぶし 豆腐 みそ とり肉 ぶた肉	にんじん 大根 ごぼう 長ねぎ しょうが 玉ねぎ とうもろこし キャベツ にんじん きゅうり	ごはん じゃがいも 油 さとう でんぶ			
6水	地ごなうどん		○	肉うどん あつやき玉子 くまわかめのきんぴら		牛乳 ぶた肉 こんぶ かつおぶし 油あげ あつやき玉子 くまわかめ	にんじん 玉ねぎ しいたけ こんにゃく 長ねぎ にんじん ごぼう	うでごな でんぶ 油 さとう ごま			
7木	マーブル食パン (ココア)	※ドレッシング ※ソース	○	白菜とホタテのクリームに かぼちゃコロケ コールスローサラダ		牛乳 ベーコン ちょうり用牛乳 ホタテ チーズ ガラスープ	にんじん 玉ねぎ 白菜 かぼちゃコロケ キャベツ きゅうり	マーブル (ココア) 生クリーム 油 コールスロドレッシング			
8金	ごはん		○	富士見かぶだんご汁 いかのしょうがやき 切りほし大根のもの 中かスープ 野菜のふくらよせ キムチごはんの具		牛乳 とり肉 かつおぶし こんぶ 油あげ 富士見かぶボール いか かつおぶし さつまあげ ぶた肉 とりガラ	にんじん 玉ねぎ しょうが 長ねぎ しょうが にんじん 切りほし大根 えだ豆 にんじん 竹の子 もやし 長ねぎ	ごはん 油 さとう ごま油			
11月	キムチごはん		○	ABCスープ 白身魚フライ ごぼうサラダ		牛乳 ベーコン とり肉 とりガラ 白身魚フライ	ごぼう にんじん きゅうり にんにく にんじん 玉ねぎ トマト パセリ	ごはん 油 ごま油 マカロニ 油 コーンクリーミードレッシング			
12火	バーガーパン	※ドレッシング ※ソース	○	カレー やきフランクフルト フルーツポンチ		牛乳 ぶた肉 ガラスープ スキムミルク チーズ フランクフルト	ごぼう にんじん きゅうり しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ りんご みかん パイン もも	バー マ 油 コーンクリーミードレッシング 油 じゃがいも 小麦こ バター カレールー りんごゼリー ゼリー			
13水	ごはん		○	切りほし大根のみそ汁 ぶた肉のあまからいため かぶのラー油づけ		牛乳 ベーコン 豆腐 かつおぶし みそ ぶた肉	にんじん 玉ねぎ 切りほし大根 長ねぎ きぬさや しょうが しょうが かぶ かぶの葉 きゅうり	ごはん 油 さとう ごま でんぶ ごま油 ラー油			
14木	ごはん		○	スパゲティベベロンチーノ とり肉のかりかりあげ 大根サラダ		牛乳 ぶた肉 とりガラ	にんにく 玉ねぎ にんじん しめじ えのき しょうが とうもろこし 大根 にんじん きゅうり	ごはん 油 さとう ごま でんぶ ごま油 ラー油			
15金	スティックパン	※ドレッシング	○	春野菜スープ デミグラスハンバーグ ごぼうピラフの具		牛乳 とり肉 こんぶ かつおぶし 油あげ さばでんぶんつき ぶた肉 かつおぶし 大豆 みそ	にんじん 白菜 長ねぎ 小松菜 にんにく しょうが 長ねぎ ごぼう にんじん 玉ねぎ こんにゃく しょうが	ごはん 白玉だんご 油 ごま油 さとう 油 さとう			
18月	ごぼうピラフ		○	ボルシチ コーンフライ もやしのサラダ ケーキ		牛乳 ぶた肉 とりガラ サワークリーム	にんにく にんじん 玉ねぎ キャベツ トマト パセリ もやし にんじん きゅうり	ごはん 油 じゃがいも コーンフライ 油 ごまドレッシング ケーキ			
19火	ごはん		○	ポルシチ コーンフライ もやしのサラダ ケーキ		牛乳 ぶた肉 とりガラ サワークリーム	にんにく にんじん 玉ねぎ キャベツ トマト パセリ もやし にんじん きゅうり	ごはん 油 じゃがいも コーンフライ 油 ごまドレッシング ケーキ			
21木	ソフトフランスパン	※ドレッシング	○	ポルシチ コーンフライ もやしのサラダ ケーキ		牛乳 ぶた肉 とりガラ サワークリーム	にんにく にんじん 玉ねぎ キャベツ トマト パセリ もやし にんじん きゅうり	ごはん 油 じゃがいも コーンフライ 油 ごまドレッシング ケーキ			
計14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。 ●牛乳の○印は250ccが付きます。(5年・6年・特別支援・職員室・1年~4年の職員)							平均	低学年	中学年	高学年
								熱量(kcal)	586kcal	645kcal	708kcal
								たんぱく質(g)	25.1g	27.1g	29.2g

### 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。

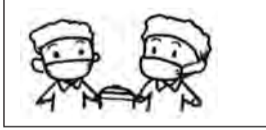
### 給食だより

寒い日が続きますが、日に日に春を感じられるようになってきました。早いもので今の学年で過ごす日も残りわずかです。給食の準備や食事のマナーなど、クラスで協力して食べることができましたか？1年間を振り返り、「はい」「いいえ」をつけてみましょう

①食事の前にはきれいに手を洗った。



②給食の準備を協力してできた。



③きれいなものも少しは食べた。



④よくかんで食べた。



⑤お行儀よく食べることができた。



⑥感謝して食べることができた。



⑦後片付けがきちんとできた。



全部「はい」だといいですね。3月にがんばってパーフェクトにし、来年、クラスが変わってもみんなができているとすばらしいです！

●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、食材の産地及び放射能検査については、裏面の一覧表をご覧ください。

○今年度から牛肉および牛の成分を含んだ食品を使用していきます。



### 「いただきます」「ごちそうさま」というのはなぜでしょう？

命ある食べものを「いただく」ことや収穫や調理してくれた人に感謝の気持ちをこめて言う言葉です。人間は自然界の動物や植物の命を食べることで生きています。私たちの口に入るまでには、たくさんの人が関わってくれています。感謝の気持ちを込めてあいさつをし、できるだけ残さずに食べることが大切です。食べ物を粗末にせず、きれいなものも少しでも食べられるといいですね。

### 14日は「彩のきずな」の衣をつけた「とり肉のかりかり揚げ」を作ります。～富士見市のお米「彩のきずな」は奇跡の1株から誕生！！～

みなさんが給食で食べているごはんは富士見市でとれたお米「彩のきずな」です。3月の給食では、このお米を機械で粉にしたものを、とり肉にまぶして「かりかり揚げ」を作ります。市内の農家さんである新井則幸さんが田んぼで大切に育てた「彩のきずな」を粉にした「米粉」を作ってください、みなさんの給食に出すことができるようになりました。お米作りは天候の影響を受けやすく、田植えをしてからお米になるまで、苦労が多いそうです。「高温障害」といって米粒が白く濁ってしまう現象が起きるため、暑い埼玉県では作るのが難しいそうです。しかし、お米の開発を続ける中、白く濁ってしまったお米の中に奇跡的に濁らなかつた1粒を発見！その株から種を増やし、9年間かけて成功し誕生したのが「彩のきずな」です。大切な富士見市のお米「彩のきずな」に、これからも感謝しておいしくいただきます。

### ～北海道森町より無償提供されたホタテを学校給食にて提供します～

世界情勢により日本の水産物の輸入停止措置の影響を受けている北海道産のホタテを使った給食を提供します。ホタテの養殖が盛んな北海道森町から無償で提供された大粒のホタテを学校給食センターで軽くほぐし、「白菜とホタテのクリーム煮(7日)」に入れました。お楽しみに！

### 卒業おめでとうございます

今、心も体も成長期の皆さんにとって、食事から栄養をしっかりとること、食事を楽しむことが何より大切です。給食を通して学んだことを思い出しながら、毎日の食生活をより良いものにしてほしいと願っています。