

4月分こんだて予定表



学校給食摂取基準	
	中学生
熱量 (kcal)	830
たんぱく質 (g)	34.2

《中学校》

令和6年度



※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
11木	ごはん	※ドレッシング	○	切干大根の味噌汁 鯖の照焼き グリーンサラダ	牛乳	ベーコン 鰹節 豆腐 味噌 鯖の照焼き	人参 玉葱 切干大根 長葱 生姜 絹さや	ごはん 和風ドレッシング	
12金	食パン	※いちごジャム ※ソース	○	トマトと肉だんごの スープ コーンフライ 野菜のカレーソテー	牛乳	ベーコン 鶏ガラ 肉だんご ハム	にんにく セロリー 人参 玉葱 トマト パセリ 人参 キャベツ	食パン コーンフライ 油 油	
15月	ごはん	※ドレッシング (卵)	○	春のすまし汁 鯖の味噌干し ビーンズサラダ	牛乳	昆布 鰹節 豆腐 もずく かまぼこ 鯖の味噌干し 大豆	玉葱 糸みつば 枝豆 きゅうり	ごはん 春雨 ソイドレッシング	
16火	キムチごはん		○	米粉めんとかぶのスープ 棒ぎょうざ キムチごはんの具	牛乳	鶏肉 鶏ガラ 棒ぎょうざ 焼豚 なた	人参 玉葱 かぶ 水菜 キムチ あさつき	ごはん 油 米粉めん 油 油 ごま油	
17水	ホット中華めん	※ドレッシング	○	醤油ラーメン いかの黄金焼き 海藻サラダ	牛乳	豚肉 鶏ガラ なた いか 海藻ミックス	人参 玉葱 もやし 長葱 とうもろこし きゅうり	中華めん 油 ごま油 砂糖 中華ドレッシング	
18木	麦ごはん		○	カレー (乳) チキンカツ キャベツの福神和え	牛乳	豚肉 ガラスープ スキムミルク チーズ チキンカツ	生姜 にんにく 人参 玉葱 りんご 福神漬け キャベツ	麦ごはん 油 じゃが芋 小麦粉 バター カレールー 油	
19金	ごはん		○	チャプスイ 黒豚バオズ (2こ) こんにゃく炒め	牛乳	豚肉 鶏ガラ かまぼこ えび 黒豚バオズ 焼豚	生姜 人参 玉葱 椎茸 キャベツ もやし にはら 生姜 こんにゃく 人参 とうもろこし 小松菜	ごはん 油 澱粉 ごま油 ごま油 砂糖 澱粉	
22月	バーガーパン		○	ABCスープ デミグラスハンバーグ フルーツポンチ	牛乳	ベーコン 鶏肉 鶏ガラ ハンバーグ	にんにく 人参 玉葱 トマト パセリ みかん パイン 白桃	バーガー マカロニ 砂糖 澱粉 りんごゼリー ゼリー	
23火	フラワーロール	※ソース	○	春キャベツのクリーム煮 (乳) えびカツ コーンと枝豆のソテー ワンタンスープ	牛乳	鶏肉 ガラスープ スキムミルク チーズ えびカツ	玉葱 人参 キャベツ 枝豆 とうもろこし	フラワー 油 じゃが芋 小麦粉 バター 生クリーム 油 油	
24水	ごはん	※ドレッシング	○	肉だんごの甘酢あんかけ (3こ) こんにゃくサラダ	牛乳	豚肉 鶏ガラ なた 肉だんご 鰹節	人参 竹の子 もやし 長葱 こんにゃく キャベツ きゅうり	ごはん ワンタン ごま油 砂糖 澱粉 塩ドレッシング	
25木	竹の子ごはん		○	豆腐の味噌汁 メバルの葱ソースかけ 竹の子ごはんの具	牛乳	鰹節 昆布 豆腐 若布 味噌 メバル澱粉付 鶏肉 鰹節 油揚げ	大根 長葱 生姜 長葱 人参 竹の子 いんげん	ごはん じゃが芋 油 ごま油 砂糖 油 砂糖	
26金	黒パン	※ドレッシング	○	春野菜スープ 鶏肉のレモン焼き もやしのサラダ	ミル ク	豚肉 鶏ガラ 鶏肉	人参 竹の子 キャベツ 絹さや 生姜 レモン もやし 人参 きゅうり	黒パン 砂糖 ごまドレッシング	
30火	ごはん		○	富士見ボールのすまし汁 豚肉の生姜炒め つぼ漬け	牛乳	鶏肉 鰹節 昆布 豆腐 富士見ほうれん草ボール 豚肉	玉葱 竹の子 しめじ 長葱 生姜 玉葱 つぼ漬け きゅうり	ごはん 油 砂糖 澱粉	
計13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。							平均	中学生 熱量 (kcal) 793kcal たんぱく質 (g) 33.4g

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。

給食だより

令和6年度 学校給食実施計画

給食だよりでは、ご家庭にお伝えしたい「食」に関する情報を発信していきます。よろしくお祈りします。

計画日程

第1学期	祝日等
4月11日(木)～4月30日(火)	13回 昭和の日 4/29
5月1日(水)～5月31日(金)	21回 憲法記念日 5/3 みどりの日 5/4 こどもの日 5/5
6月3日(月)～6月28日(金)	20回
7月1日(月)～7月17日(水)	12回 海の日 7/15
計	66回
第2学期	
8月28日(水)～8月30日(金)	3回
9月2日(月)～9月30日(月)	19回 敬老の日 9/16 秋分の日 9/22
10月1日(火)～10月31日(木)	22回 スポーツの日 10/14
11月1日(金)～11月29日(金)	19回 文化の日 11/3 県民の日 11/14 勤労感謝の日 11/23
12月2日(月)～12月20日(金)	15回
計	78回
第3学期	
1月9日(木)～1月31日(金)	16回 元日 1/1 成人の日 1/13
2月3日(月)～2月28日(金)	18回 振替休日 2/11 天皇誕生日 2/23
3月3日(月)～3月24日(月)	15回 春分の日 3/20
計	49回
年間実施計画日数	193回

※年間実施計画の回数は193回とし、3月については小・中それぞれ卒業式(振替休)が全休となるため、実質192回とします。
*中学校3年生3月分給食費2,400円(令和6年3月12日終了→8回)

よくかんで食べよう!

食べ物をよくかむことは食べすぎを防ぎ、消化・吸収を助け、むし歯や歯周病の予防に役立つなど、体によい働きがたくさんあります。

よくかむことを意識して食べましょう。

Q 給食にはどんな栄養素が含まれているの?

学校給食の栄養素量の基準は、文部科学省によって決められています。学校給食は、成長期の子どものに必要なエネルギー、たんぱく質、脂質、ナトリウム、カルシウム、マグネシウム、鉄、ビタミンA、B₁、B₂、C、食物繊維などがバランスよくとれるように定められています。



学校給食の目標

- 適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。
- 日常生活における食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営むことができる判断力を培い、及び望ましい食習慣を養うこと。
- 学校生活を豊かにし、明るい社交性及び協同の精神を養うこと。
- 食生活が自然の恩恵の上に成り立つものであることについての理解を深め、生命及び自然を尊重する精神並びに環境の保全に寄与する態度を養うこと。
- 食生活が食にかかわる人々の様々な活動に支えられていることについての理解を深め、勤労をおもんずる態度を養うこと。
- 我が国や各地域の優れた伝統的な食文化についての理解を深めること。