

《小学校》

令和6年度



4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			
11 木	ごはん	※ドレッシング	○	切ほし大根のみそ汁 さばのたつたあげ グリーンサラダ		牛乳 ベーコン かつおぶし とうふ みそ さばのたつたあげ	にんじん 玉ねぎ 切ほし大根 長ねぎ しょうが きぬさや えだ豆 キャベツ きゅうり	ごはん 油 和風ドレッシング			
12 金	食パン	※いちごジャム	○	トマトと肉だんごのスープ ツナマヨオムレツ (卵) 野菜のカレーソテー		牛乳 ベーコン とりガラ 肉だんご ツナマヨオムレツ ハム	にんにく セロリー にんじん 玉ねぎ トマト パセリ にんじん キャベツ	食パン 油			
15 月	ごはん	※ドレッシング (卵)	○	春のすまし汁 メバルのねぎソースかけ ビーンズサラダ		牛乳 こんぶ かつおぶし とうふ もずく かまぼこ メバルでんぶつき 大豆	玉ねぎ 糸みつば しょうが 長ねぎ えだ豆 きゅうり	ごはん 油 ごま油 さとう ソイドレッシング			
16 火	キムチごはん	※ドレッシング	○	こめこめとかぶのスープ くるぶたパオズ (2こ) キムチごはんの具		牛乳 とり肉 とりガラ くるぶたパオズ やきぶた なた	にんじん 玉ねぎ かぶ 水菜 キムチ あさつき	ごはん 油 こめこめ 油 ごま油			
17 水	ホット中かめん	※ドレッシング ※ソース	○	しょうゆラーメン えびカツ 海そうサラダ		牛乳 ぶた肉 とりガラ なた えびカツ 海そうミックス	にんじん 玉ねぎ もやし 長ねぎ キムチ とうもろこし きゅうり	ホット 中かめん 油 ごま油 油 中かドレッシング			
18 木	むぎごはん		○	カレー (乳) とり肉のレモンやき キャベツのふくじんあえ		牛乳 ぶた肉 ガラスープ スキムミルク チーズ とり肉	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ りんご レモン ふくじんづけ キャベツ	ごはん 油 じゃがいも 小麦こ バター カレールー さとう			
19 金	ごはん		○	チャブスイ ぼうぎょうざ こんにゃくいため		牛乳 ぶた肉 とりガラ かまぼこ えび ぼうぎょうざ やきぶた	しょうが にんじん 玉ねぎ しいたけ キャベツ もやし なら しょうが こんにゃく にんじん とうもろこし 小松菜	ごはん 油 でんぶん ごま油 油 ごま油 さとう でんぶん			
22 月	バーガーパン	※ソース	○	ABCスープ メンチカツ フルーツポンチ		牛乳 ベーコン とり肉 とりガラ メンチカツ	にんにく にんじん 玉ねぎ トマト パセリ みかん パイン もも	バー ガー 油 マカロニ りんごゼリー ゼリー			
23 火	フラワーロール		○	春キャベツのクリームに (乳) フランクのソースかけ コーンとえだ豆のソテー		牛乳 とり肉 ガラスープ スキムミルク チーズ フランクフルト	玉ねぎ にんじん キャベツ えだ豆 とうもろこし	フラワー ロール 油 じゃがいも 小麦こ バター 生クリーム さとう 油			
24 水	ごはん	※ドレッシング	○	ワンタンスープ とり肉のしおこうじからあげ こんにゃくサラダ		牛乳 ぶた肉 とりガラ なた とり肉のしおこうじづけ	にんじん 竹の子 もやし 長ねぎ こんにゃく キャベツ きゅうり	ごはん 油 ワンタン ごま油 でんぶん 油 しおドレッシング			
25 木	竹の子ごはん		○	とうふのみそ汁 ざわらのてりやき 竹の子ごはんの具		牛乳 かつおぶし こんぶ とうふ わかめ みそ ざわらのてりやき とり肉 かつおぶし 油あげ	大根 長ねぎ にんじん 竹の子 いんげん	ごはん 油 じゃがいも 油 さとう			
26 金	くるパン	※ドレッシング ※ソース	○	春野菜スープ コーンフライ もやしのサラダ		ミルク ぶた肉 とりガラ	にんじん 竹の子 キャベツ きぬさや しょうが もやし にんじん きゅうり	くる パン コーンフライ 油 ごまドレッシング			
30 火	ごはん		○	富士見ボールのすまし汁 わふうハンバーグ っぽづけ		牛乳 とり肉 かつおぶし こんぶ とうふ 富士見ほうれん草ボール ハンバーグ かつおぶし	玉ねぎ 竹の子 しめじ 長ねぎ っぽづけ きゅうり	ごはん さとう でんぶん			
計13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。							平均	低学年 熱量(kcal) 592kcal たんぱく質(g) 24.8g	中学年 647kcal 26.6g	高学年 703kcal 28.5g

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

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。よろしくお願ひします。

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、むし歯などの歯の病気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。

令和6年度 学校給食実施計画

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。
*小学校1年生4月分給食費1,500円(令和6年4月22日開始⇒6回)