

1月分学校給食予定献立表



令和6年度

【給食目標】 かんしゃして 食べよう

所沢市立所沢小学校

| 日 | 曜 | 献立名 | | | おもにエネルギーのもとになる食品(黄) | おもに体をつくるもとになる食品(赤) | おもに体の調子を整えるもとになる食品(緑) | エネルギー | たん白質 |
|----|---|------------------|----|---|---|--|---|-------|------|
| | | 主食 | 牛乳 | おかず | | | | kcal | g |
| 9 | 木 | スパゲティ | 牛乳 | ミートソース ごまツナサラダ あまなつゼリー | スパゲティ、あぶら さとう、ゼリー | 牛乳、ぎゅうにく ぶたにく、ツナ | にんにく、にんじん、たまねぎ セロリ、エリンギ、トマト ごまつな、キャベツ | 609 | 26.8 |
| 10 | 金 | ごもくずし | 牛乳 | エビのてんぷら ななくさすましじる ぜんざい | こめ、さとう、あぶら こめこ、こむぎこ、あすき しらたまだんご | とりにく、あぶらあげ 牛乳、エビ、かまぼこ | にんじん、だけのこ、しいたけ れんこん、かぶ、だいこん はくさい、レタス、ごまつな ねぎ、せり | 625 | 27.7 |
| 14 | 火 | ツイストパン | 牛乳 | ぶたにくの パーベキューソースかけ ジャーマンポテト やさいスープ | パン、かたくりこ あぶら、さとう じゃがいも | 牛乳、ぶたにく ベーコン、とりにく | りんご、たまねぎ、にんにく キャベツ、にんじん、ピーマン セロリ | 635 | 35.8 |
| 15 | 水 | あすきごはん (ごましお) | 牛乳 | メヌケのさいきょうやき おなかあえ ちくぜんに | こめ、あすき こめ、さとう さといも、あぶら | 牛乳 メヌケさいきょうつけ かつおぶし、とりにく うずらたまご | ほうれんそう、キャベツ、ごぼう にんじん、だけのこ、しいたけ こんにゃく、さやいんげん | 487 | 26.4 |
| 16 | 木 | ごはん | 牛乳 | カレイのてりあげ ひじきのいために とんじる | こめ、かたくりこ あぶら、さとう | 牛乳、とりにく、ぶたにく とうふ、ひじき、だいず さつまあげ、あぶらあげ みそ、カレイでんぶんつき | にんじん、しらたき さやいんげん、だいこん ごぼう、ねぎ、こんにゃく | 585 | 29.8 |
| 17 | 金 | はちみつパン | 牛乳 | ポロニアソーセージ グリーンサラダ ホタテとはくさいのクリームに いちご | パン、あぶら、さとう じゃがいも、バター こむぎこ | 牛乳 ポロニアソーセージ ホタテ | たまねぎ、みすな、きゅうり キャベツ、とうもろこし にんにく、にんじん、はくさい いちご | 653 | 27.1 |
| 20 | 月 | ごはん | 牛乳 | とりにくのこうみソースかけ きりぼしチャーシュー ワンタンスープ | こめ、かたくりこ こめこ、あぶら さとう、ごま しょうざのかわ | 牛乳、とりにく やきぶた、ぶたにく | しょうが、ねぎ きりぼしだいこん、きゅうり にんじん、もやし、チンゲンサイ しいたけ | 616 | 29.3 |
| 21 | 火 | バターロール パン | 牛乳 | メカジキのトマトチーズやき かいそうサラダ ABCスープ | パン、あぶら さとう、マカロニ | 牛乳、メカジキ、チーズ かいそうミックス わかめ、ぶたにく | にんにく、たまねぎ、トマト きゅうり、キャベツ とうもろこし、はくさい にんじん、セロリ | 661 | 34.6 |
| 22 | 水 | ごはん | 牛乳 | あつやきたまご さんしょくあえ すきやきに はれひめ | こめ、さとう、あぶら | 牛乳、あつやきたまご ぎゅうにく、とうふ | ほうれんそう、にんじん たくあん、しらたき、しいたけ ねぎ、はくさい、はれひめ | 640 | 26.7 |
| 23 | 木 | まっちゃん あげパン | 牛乳 | じゃこサラダ ポトフ | パン、あぶら、さとう じゃがいも | うぐいすきなこ、牛乳 ちりめんじゃこ とりにく、ウインナー | おちゃ、ごまつな、キャベツ にんじん、たまねぎ | 593 | 24.0 |
| 24 | 金 | ごはん | 牛乳 | サケのしおやき あさづけ すいとん | こめ、あぶら、さとう こむぎこ | 牛乳、サケ こんぶ、ぶたにく | はくさい、きゅうり、にんじん しょうが、だいこん、ねぎ ごまつな、しいたけ | 525 | 24.2 |
| 27 | 月 | むぎごはん | 牛乳 | カレー オリエンタルサラダ いちご | こめ、むぎ、こめこ しょうざのかわ、あぶら さとう、じゃがいも こむぎこ、バター | 牛乳、ぶたにく | キャベツ、にんじん、ごまつな たまねぎ、にんにく、しょうが りんご、いちご | 608 | 22.9 |
| 28 | 火 | ライスボール パン | 牛乳 | マンダイのこうそうフライ プロッコリーのサラダ ミネストローネ | パン、こむぎこ、パンこ あぶら、じゃがいも むぎ、さとう | 牛乳、マンダイ とりにく、だいず | プロッコリー、にんじん にんにく、たまねぎ、しめじ えのき、キャベツ、ピーマン トマト | 659 | 34.4 |
| 29 | 水 | ごはん | 牛乳 | さばのぶなかほしやき ごまあえ さといものそぼろに | こめ、あぶら、さとう ごま、さといも かたくりこ | 牛乳、サバぶなかほし こうやどうふ、とりにく | ほうれんそう、キャベツ こんにゃく、しょうが、にんじん たまねぎ、さやいんげん | 622 | 27.3 |
| 30 | 木 | かてめし | 牛乳 | ぶたにくのみそづけやき ねぎサラダ かきたまじる | こめ、さつまいも、あぶら さとう、かたくりこ | こんぶ、とりにく、牛乳 こうやどうふ、ぶたにく みそ、ハム、たまご とうふ | にんじん、ごぼう、しいたけ にんにく、きりぼしだいこん ねぎ、もやし、きゅうり ほうれんそう、みつば | 555 | 27.8 |
| 31 | 金 | ちゅうかめん | お茶 | みそラーメン アメリカンドック ピリからきゅうり | ちゅうかめん、こむぎこ スパイスドックミックス あぶら、さとう | フランクフルト ぶたにく、みそ | たまねぎ、きゅうり、にんにく しょうが、にんじん、はくさい もやし、にら、ねぎ、おちゃ | 572 | 22.1 |

※ 材料の入荷の都合により献立が変更になることがありますのでご了承ください。
 ※ 献立表は食物アレルギー用の資料ではありません。ご心配な方は学校までお問合せください。
 ※ この紙が不要になりましたら、「雑紙」としてお出しください。雑紙は貴重な資源です。

平均栄養量 602 27.9

とことこオーガニック挑戦中



有機農業に取り組む畑で採れた野菜を試験的に使っています。

とことこオーガニックの野菜は、味へのこだわりはもちろん、土づくりにもこだわり、化学的に合成された肥料や農薬を使わない「環境にやさしい農法」で育ちます。

みんなで応援！ とことこオーガニック挑戦中！

有機農業を始めたばかり（基本的には2年、作物によっては3年）の畑で採れたものは「挑戦中」として登場します。所沢市では、新たに有機農業を始めた農家の野菜も、学校給食に使うことで応援していきます。