



1月分学校給食予定献立表



令和6年度

【目標】 感謝して食べよう

所沢市立小手指小学校

日	曜	献立名			主な食品名			エネルギー kcal	たん白質 g
		主食	牛乳	おかず	黄	赤	緑		
9	木	ななくさうどん	牛乳	イカのてんぷら こまつなのごまあえ しらたまぜんざい	うどん、あぶら こむぎこ、かたくりこ こま、さとう、あずき しらたまだんご	ぶた肉、あぶらあげ みそ、牛乳、イカ	だいこん、にんじん はくさい、かぶ、ねぎ せり、こまつな、もやし	509	26.0
10	金	みたま	牛乳	じぶに ごしきなます べろべろ	こめ、さとう、こむぎこ	くろまめ、牛乳、とり肉 すだれふ、たまご あぶらあげ、かんでん	たけのこ、にんじん しいたけ、ほうれん草 だいこん、きゅうり れんこん、ゆず、しょうが	545	25.1
14	火	さきたまロール	牛乳	ホワイトシチュー とりにくのこうそうやき スイーツpring	パン、じゃがいも あぶら、さとう、こむぎこ バター	牛乳、ぶた肉、ベーコン とり肉	たまねぎ、にんじん にんにく、レモン、みかん	607	38.6
15	水	こぎつねずし	牛乳	かんぶりのてりやき はくさいのそくぜきづけ すましじる	こめ、さとう、さけかす かたくりこ、こま	あぶらあげ、のり、牛乳 ブリ、こんぶ、わかめ かまぼこ	しいたけ、にんじん ごぼう、しょうが はくさい、ねぎ、たけのこ	678	35.9
16	木	むぎごはん	牛乳	タコライスのご ABCスープ いちご	こめ、むぎ、あぶら ワンタンのかわ、さとう じゃがいも、マカロニ	牛乳、ぶた肉、とり肉	たまねぎ、しょうが にんにく、トマト、きゅうり にんじん、キャベツ、セロリ いちご	547	22.8
17	金	とふめし	牛乳	こまいのからあげ くろまめに かすじる	こめ、あぶら、さとう かたくりこ、こめこ	あぶらあげ、とうふ こまい、牛乳、くろまめ サバ、みそ	にんじん、ごぼう だいこん、こんにゃく ねぎ	620	32.4
21	火	ごはん	牛乳	すきやきに さわらのさいきょうやき ひじきサラダ	こめ、あぶら、さとう こま	牛乳、ぶた肉、とうふ ギンサワラさいきょうづけ ひじき、ハム	こんにゃく、ねぎ、セロリ はくさい、にんじん きゅうり、だいこん	507	27.5
22	水	むぎごはん	牛乳	ポークカレー パリパリサラダ てづくりりんごゼリー	こめ、むぎ、じゃがいも はちみつ、あぶら こむぎこ、さとう ぎょうざのかわ	牛乳、ぶた肉、かんでん	にんじん、しょうが にんにく、たまねぎ りんご、キャベツ こまつな、とうもろこし	636	19.8
23	木	むぎごはん	牛乳	ぶたキムチどんのぐ キャベツのちゅうかサラダ わかめとたまごのスープ	こめ、むぎ、あぶら さとう、かたくりこ	牛乳、ぶた肉、ハム たまご、とり肉、わかめ	キムチ、にら、しょうが にんにく、はねぎ、きゅうり にんじん、キャベツ だいこん、みかん	529	24.7
24	金	ココアあげパン	牛乳	さといものポトフ ふゆだいこんのマセドアンサラダ	パン、あぶら、ココア さとう、さといも	牛乳、ウインナー	たまねぎ、はくさい にんじん、だいこん とうもろこし	599	17.7
27	月	じぶんでつつむマイおにぎり	牛乳	さけのしおやき ほうれんそうのおひたし 冬のぐだくさんみそじる	こめ、さとう、さといも	牛乳、ギンサケ あぶらあげ、みそ	ほうれん草、もやし だいこん、にんじん こんにゃく、ねぎ、はくさい	481	22.7
28	火	しゃくしなチャーハン	牛乳	さといもコロッケ ワンタンスープ みかん	こめ、むぎ、あぶら さとう、さといもコロッケ ワンタンのかわ	ぶた肉、たまご、牛乳 とり肉	ねぎ、しゃくしな、しいたけ にんじん、もやし、しょうが みかん	576	18.9
29	水	さといものクリームスパゲティ	牛乳	ごまドレサラダ シークワサーゼリー	スパゲッティ、あぶら さといも、さとう、ゼリー	ベーコン、なまクリーム 牛乳、チーズ	にんにく、たまねぎ にんじん、マッシュルーム はくさい、だいこん	644	20.0
30	木	わかめじゃこごはん	牛乳	おでん ほうれんそうのいそあえ たまみ	こめ、むぎ、こま さといも、さとう	ちりめんじゃこ、わかめ 牛乳、とり肉、ちくわ うずらたまご、のり がんもどき	だいこん、にんじん こんにゃく、ほうれん草 もやし、みかん	504	21.4
31	金	こどもパン	牛乳	てごねハンバーグ いりどりやさいソテー だいこんのあじわいスープ	パン、パンこ、あぶら さとう	牛乳、ぎゅう肉、ぶた肉 ベーコン、とり肉	たまねぎ、えのき、にんじん れんこん、きパプリカ こまつな、だいこん キャベツ、にんにく	604	29.4
平均栄養量								572	25.5

※ 献立は材料の関係で変更になる場合もあります。
 ※ 混ぜご飯の時の米の量は減量となっています。
 ※ 各献立のくわしい材料等が知りたい方は、小手指小学校までお問い合わせください。

はしは、毎日持ってきましょう。はしに、名前を書きましょう。

1/30(木)・1/31(金)
 所沢育ちの
オーガニック野菜
 が登場します。

オーガニック野菜は、農薬や化学肥料を一定期間使わずに(有機栽培で)育てられた野菜のことです。自然の生態系を壊さず環境にやさしいことから、「オーガニック(有機栽培)」は注目されている栽培方法です。しかしその一方で栽培は難しく、時間も労力もかかるため、まだ全国的に少ないのが現状ですが、所沢市では良質な土や豊かな土地を活かしてオーガニック野菜が栽培されています。オーガニック野菜はゆっくりと土の中の栄養を吸いながら成長するので、野菜の味がより感じられると言われていいます。
 1月30日～31日の期間中は、市内のオーガニック農家さんから野菜を届けていただきます。野菜のおいしさをより深く味わってほしいとおもいます。



学校・家庭・地域で広げよう！食の「輪」
 日時：令和7年
学校給食展 2月7日(金) 2月8日(土)
 会場：小手指まちづくりセンター ホール
 ※駐車場には限りがあります。公共交通機関をご利用ください。

7日(金) 10時～17時 ・ 8日(土) 9時～16時

- ・ 児童生徒の作品 ・ 学校給食の歴史 ・ 給食で使用する器具の展示
- ・ 給食センター、学校おすすめ献立 ・ 大釜のかき混ぜ体験
- ・ クイズラリー (クイズに正解すると景品プレゼント！) など

詳しくは所沢市ホームページをご覧ください

1月の地場産物