あけましておめでとう　１月分学校給食予定献立表　あけましておめでとう

令和６年度　【目標】かんしゃして　たべよう　所沢市立富岡小学校

日	曜	献立名			（黄）おもにエネルギーのもとになる食品	（赤）おもに体をつくるもとになる食品	（緑）おもに体の調子を整えるもとになる食品	エネルギー kcal	たん白質 g
9	木	ごはん	牛乳	ポークカレー くきわかめのサラダ ゆずゼリー	こめ、じゃがいも、はちみつ あぶら、こむぎこ、バター さとう、ゼリー	牛乳、ぶた肉、ハム くきわかめ	にんじん、たまねぎ、しょうが にんにく、りんご、キャベツ、みずな	607	23.1
10	金	さけごはん	牛乳	さといもコロッケ かぶのあまずあえ しらたまぞうに	こめ、さといもコロッケ あぶら、さとう しらたまだんご	べにサケフレーク、牛乳 とり肉	かぶ、かぶのは、にんじん、ごぼう はくさい、ねぎ、こまつな	569	20.6
14	火	ごはん	牛乳	プルコギどんのぐ きゅうりとだいこんの オイルづけ みそしる	こめ、さとう、あぶら はるさめ、さつまいも	牛乳、ぎゅう肉、あぶらあげ みそ	にんにく、たまねぎ、にんじん、にら きゅうり、だいこん、ねぎ	696	26.2
15	水	ちゅうかめん	お茶	ねぎチャーシューめん アメリカンドッグ みかん	ちゅうかめん、あぶら スパイスドックミックス さとう	やきぶた、ウインナー	おちゃ、にんじん、ねぎ、もやし しょうが、たまねぎ、みかん	534	21.0
16	木	ごはん	牛乳	メヌケのさいきょうやき ブロッコリーのおかかあえ こうやどうふのうまに	こめ、さとう、あぶら	牛乳、メヌケさいきょうづけ かつおぶし、ぶた肉 こうやどうふ、あぶらあげ	ブロッコリー、こんにゃく、にんじん たまねぎ、たけのこ、しょうが	497	27.5
６ねん１くみ３はんが　かんがえたこんだて　【ガッツリいこうぜ】									
17	金	じゃこチーズトースト	コーヒーミルク	とりにくのハーブやき パリパリサラダ コーンスープ	パン、バター、マヨネーズ はちみつ、しゅうまいのかわ あぶら、さとう、かたくりこ	チーズ、ちりめんじゃこ コーヒーミルク、とり肉 牛乳	にんにく、レモン、キャベツ こまつな、とうもろこし、たまねぎ にんじん	591	27.5
20	月	ごはん	牛乳	メカジキのドレッシングソース ひじきのいために こまつなとかぶのみそしる	こめ、かたくりこ、あぶら さとう	牛乳、メカジキ、だいず あぶらあげ、ひじき、みそ	たまねぎ、にんじん、しらた しいたけ、こまつな、かぶ、かぶのは	541	22.7
21	火	とりごぼうピラフ	牛乳	やきウインナー グリーンサラダ はくさいのスープ	こめ、バター、あぶら、さとう	とり肉、牛乳、ウインナー ベーコン	ごぼう、にんじん、たまねぎ ピーマン、きゅうり、キャベツ みずな、はくさい	510	20.8
６ねん１くみ１ぱんが　かんがえたこんだて　【やさいたっぷり！とみおかうどん】									
22	水	うどん	牛乳	にくつけうどん みそポテト ヨーグルトあえ	うどん、さとう、じゃがいも かたくりこ、あぶら	牛乳、ぶた肉、あぶらあげ みそ、ヨーグルト	しょうが、にんじん、たまねぎ、ねぎ ほうれん草、しいたけ、なつみかん りんご、もも、パイン	565	22.6
６ねん１くみ４はんが　かんがえたこんだて　【ソルトinきゅうり】									
23	木	キムタクごはん	牛乳	イカのみそづけやき きゅうりの ちゅうかふうつけもの かきたまじる	こめ、あぶら、さとう かたくりこ	ベーコン、牛乳、イカ、みそ たまご、とうふ	キムチ、つぼづけ、にんにく きゅうり、ほうれん草、たまねぎ	485	23.1
24	金	ライスボール	牛乳	とりにくのトマトソースがけ ほうれんそうサラダ はくさいのチャウダー　いちご	パン、あぶら、さとう じゃがいも、こむぎこ、バター	牛乳、とり肉、ぶた肉 ベーコン	しょうが、トマト、たまねぎ にんにく、ほうれん草、とうもろこし にんじん、はくさい、いちご	580	25.7
１月２７日（月）～３１日（金）まで《とみおかしょうがっこう　きゅうしょくしゅうかん》									
６ねん２くみ1ぱんが　かんがえたこんだて　【シンプルイズザベスト】									
27	月	ごはん	牛乳	とりのからあげ わふうマカロニサラダ だいこんのみそしる	こめ、かたくりこ、あぶら マカロニ、さとう、マヨネーズ	牛乳、とり肉、ハム あぶらあげ、みそ	しょうが、きゅうり、キャベツ にんじん、とうもろこし、だいこん たまねぎ	580	24.3
６ねん１くみ２はんが　かんがえたこんだて　【イタリアンきゅうしょく】									
28	火	スパゲッティ	牛乳	スパゲッティミートソース キャベツとウインナーのスープ イタリアンサラダ	スパゲッティ、あぶら、バター さとう、かたくりこ	牛乳、ぶた肉、チーズ ウインナー	にんじん、たまねぎ、セロリ エリンギ、ピーマン、にんにく しょうが、トマト、キャベツ ほうれん草、きゅうり、とうもろこし	566	24.6
６ねん１くみ６ぱんが　かんがえたこんだて　【THE!ちゅうか】									
29	水	チャーハン	牛乳	てづくりぎょうざ はるさめサラダ わかめスープ	こめ、さとう、あぶら ぎょうざのかわ、こむぎこ はるさめ、ごま	やきぶた、牛乳、ぶた肉 ハム、とうふ、わかめ	たけのこ、しいたけ、にんじん たまねぎ、ねぎ、ピーマン、キャベツ こまつな、しょうが、もやし きゅうり、はねぎ	540	21.6
とことこオーガニックきゅうしょくのひ★ところざわでつくられているオーガニックのやさい　だいこんとにんじん　をつかいます									
30	木	ごはん	牛乳	ぎんさけのしおやき みずなとだいこんの サラダ にくじゃが	こめ、さとう、あぶら じゃがいも	牛乳、ギンサケ、ぶた肉	みずな、だいこん、とうもろこし しらたき、たまねぎ、にんじん	540	25.9
31	金	こどもパンスライス	牛乳	てづくりハンバーグ （てりやきソース） ブロッコリーサラダ フォーのスープ　りんごゼリー	パン、パンこ、あぶら、さとう かたくりこ、こめこめん、ゼリー	牛乳、ぎゅう肉、ぶた肉 とり肉	たまねぎ、しょうが、ブロッコリー とうもろこし、みずな、もやし、にら にんじん	619	27.2
16回	＊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。ご心配な方はお問い合わせください。 ＊箸は毎日洗って持ってきましょう。持ち物には必ず名前を書きましょう。 ＊この紙が不要になりましたら、「雑がみ」としてお出しください。「雑がみ」は貴重な資源です。 ＊各献立のくわしい材料等が知りたい方は、富岡小学校までお問い合わせください。 （☎　04−2942−0304　） ＊毎日の給食は富岡小学校ホームページに載せています。ぜひ、ご覧ください。→							平均栄養量	564	23.4

今月は６年生が家庭科の授業の中で考えた一食分の献立を入れています。１月と２月で６班ずつ献立に入りますのでおたのしみに！献立のおすすめポイントは給食だよりに載せています。ぜひご覧ください！