



# 1月分学校給食予定献立表



家庭数  
令和6年度

【給食目標】 感謝して食べよう

所沢市立柳瀬小学校

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	たん白質
						kcal	g
9	木	きつねうどん	牛乳 ちくわのいそべあげ こうはくなます	うどん、あぶら、 さとう、こむぎこ	牛乳、ぶた肉、ちくわ あぶらあげ、あおのり	562	23.8
10	金	<b>鏡開き献立</b> ぶたどん	牛乳 ツナとだいのんのサラダ しらませんさい	こめ、あぶら、さとう、 あずき、しらたまだんご	牛乳、ぶた肉、ツナ	625	26.8
14	火	ツイストパン	牛乳 とり肉のハーブパンこやき ジャーマンポテト <b>ABCスーズ</b>	パン、あぶら、パンこ、 じゃがいも、マカロニ	牛乳、とり肉、チーズ、 ウインナー	542	28.0
15	水	<b>小正月</b> そぼろずし	牛乳 ギンサワラのさいきょうやき こまあえ だいののみそしる	こめ、さとう、あぶら、 こま	牛乳、とり肉、たまご、 ギンサワラのさいきょうづけ、 とうふ、あぶらあげ、みそ	534	25.4
16	木	ライスボール パン	牛乳 やきウインナー かまほこいりサラダ さつまいもシチュー  <b>とことオーガニックのやさしいり</b>	パン、あぶら、さとう、 ★さつまいも、バター、 こむぎこ	牛乳、コーヒーマルク、 ウインナー、かまほこ、 とり肉、生クリーム	692	21.5
17	金	ごはん	牛乳 とり肉のねぎみそやき かぶとキャベツの しおこんぶあえ せんべいじる	こめ、さとう、あぶら、 なんぶせんべい	牛乳、とり肉、みそ、 こんぶ	564	22.3
20	月	むぎごはん	牛乳 マーボー豆腐 <b>バリバリサラダ</b> <b>たいやもアイス (チョコ)</b>	こめ、むぎ、あぶら、 さとう、かたくりこ、 シウマイのかわ、 たいやきアイス	牛乳、ぶた肉、とうふ	609	24.3
21	火	<b>ココア</b> あげパン	牛乳 ポトフ ツナサラダ シークワサーゼリー	パン、あぶら、ココア、 さとう、じゃがいも、 ゼリー	牛乳、ぶた肉、ツナ	584	21.1
22	水	ごはん	牛乳 サバのみそに ひじきサラダ さといもとだいのん きつねに	こめ、さとう、こま、 かたくりこ、あぶら、 さといも	牛乳、サバ、みそ、 ひじき、ハム、 あぶらあげ	558	25.9
23	木	わかめコーン ラーメン	牛乳 <b>じゃがまるくん</b> やさしいサラダ	ちゅうかめん、あぶら、 さとう、じゃがいも、 かたくりこ	牛乳、ぶた肉、わかめ、 チーズ、ハム	638	29.4
24	金	チキン カレーライス	牛乳 ほうれんそうとコーンの サラダ クラッシュゼリー	こめ、むぎ、あぶら、 じゃがいも、こむぎこ、 バター、さとう	牛乳、とり肉	592	21.0
27	月	ごはん	牛乳 アジフライ かくやあえ 肉じゃが	こめ、こむぎこ、こま、 パンこ、あぶら、 じゃがいも、さとう	牛乳、アジ、ぶた肉、 さつまあげ	623	29.1
28	火	ごはん	牛乳 ぶた肉のなんぶやき おかかあえ のっぺいじる	こめ、こま、あぶら、 さとう、さといも、 かたくりこ	牛乳、ぶた肉、とり肉 かつおぶし、かまほこ、 とうふ	558	26.1
29	水	ピピンパ	牛乳 はるさめとたまごのスープ オレンジ	こめ、あぶら、さとう、 かたくりこ、こま、 はるさめ	牛乳、ぶた肉、みそ、 たまご	567	25.9
30	木	ナン	牛乳 ウインナーピーズ フロッキーサラダ ヨーグルト	ナン、あぶら、さとう、 パンこ	牛乳、ウインナー、 だいず、ヨーグルト	601	24.9
31	金	ごはん	牛乳 ユーリンチー キャベツのちゅうかサラダ はるさめスープ	こめ、かたくりこ、 あぶら、さとう、こま、 はるさめ	牛乳、とり肉	604	20.7
16回	★星マークの野菜はとことオーガニックの野菜を使用しています。 ★太字の献立名はリクエスト給食です。楽しみにしてください。					平均栄養量	591 24.8

※ 献立は材料の関係で変更になる場合もあります。

※ 献立表は食物アレルギー用の資料ではありませんので、使用されている食品がすべて書かれているわけではありません。

※ ご心配な方はお問い合わせください。(柳瀬小学校 栄養教諭 西澤 TEL 04-2944-0742)

※ この紙が不要になりましたら、「雑がみ」としてお出ください。「雑がみ」は貴重な資源です。

学校・家庭・地域で広げよう！ 食の「輪」

## 学校給食展

日時:令和7年  
2月7日(金) 2月8日(土)

毎年人気の給食展！  
今年もご来場お待ち  
しています！



会場：小手指まちづくりセンター  
※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

詳しくは所沢市  
ホームページを  
ご覧ください

