

12月分学校給食予定献立表



令和6年度

【給食目標】 えいせいに きをつけよう

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
2	月	むぎごはん	牛乳	タコライスのごフォアのスープ ヨーグルト	こめ、むぎ、あぶら こめこめん	牛乳、ぶたにく こうやどうふ、チーズ とりにく、ヨーグルト	たまねぎ、にんにく、トマト みずな、もやし、だけのこ しょうが	659	31.3
3	火	わかめごはん	牛乳	イカのサラサあげ からしあえ おでん	こめ、かたくりこ あぶら、さとう	わかめ、牛乳、イカ ちくわ、がんもどき あげボール、こんぶ	こまつな、にんじん、キャベツ こんにゃく、だいこん	515	23.3
4	水	フレンチ トースト	牛乳	グリーンサラダ ボルシチ	パン、バター さとう、あぶら	牛乳、たまご、ツナ きゅうにく サワークリーム	きゅうり、キャベツ、たまねぎ とうもろこし、マッシュルーム にんにく、かぶ、トマト	645	27.2
5	木	さといも ごはん	牛乳	ホキのりごまあげ ボンずあえ みそしる	こめ、さといも、さとう こめこ、かたくりこ こま、あぶら	あぶらあげ、牛乳、ホキ あおのり、なまあげ わかめ、みそ	にんじん、しめじ、ねぎ ほうれんそう、キャベツ もやし、レモン、はくさい	490	23.0
6	金	ツイストパン	コーヒ ミルク	とりにくのこうそうやき コールスローサラダ ABCスープ	パン、パンこ、あぶら さとう、マカロニ	コーヒミルク、とりにく ベーコン	キャベツ、とうもろこし にんじん、きゅうり たまねぎ、セロリ、にんにく	573	25.9
9	月	ごはん	牛乳	ホッケのいちやほしやき きりほしだいのいために ごまキムチしる	こめ、あぶら、さとう じゃがいも、こま	牛乳、ホッケいちやほし ぶたにく、あぶらあげ とうふ、みそ	にんじん、きりほしだいこん しいたけ、キムチ、れんこん はくさい、ねぎ	559	29.4
10	火	ちゅうかめん	牛乳	とうにゅうタンタンめん じゃがまるくん オイルつけ	ちゅうかめん、あぶら さとう、かたくりこ じゃがいも、こめこ	牛乳、ぶたにく、みそ とうにゅう、ハム チーズ	にんにく、しょうが、にんじん だけのこ、たまねぎ、しいたけ きくらげ、ねぎ、チンゲンサイ きゅうり、かぶ	649	29.6
11	水	ごはん	牛乳	サケのおろしソースかけ こんさいのみそマヨあえ とりとさといものうまに	こめ、かたくりこ こめこ、あぶら、さとう マヨネーズ、さといも	牛乳、サケ、みそ とりにく	しょうが、だいこん、ごぼう にんじん、きゅうり、たまねぎ こんにゃく、さやいんげん	597	24.4
12	木	クロワッサン	牛乳	ぶたにくのトマトソースかけ ほうれんそうサラダ コーンチャウダー オレンジ	パン、あぶら、さとう じゃがいも、バター こむぎこ	牛乳、ぶたにく、ツナ ベーコン	にんにく、たまねぎ、トマト ほうれんそう、キャベツ にんじん、とうもろこし オレンジ	557	24.9
13	金	ぶたかくに ごはん	牛乳	ささかまのいそべあげ だいこんとみずなのサラダ もすくじる	こめ、さとう、こめこ こむぎこ、あぶら、こま	ぶたにく、こんぶ、牛乳 ささかまほこ、あおのり もすく、かまぼこ、とうふ	しょうが、しいたけ、にんじん ねぎ、だいこん、だけのこ とうもろこし、みずな、みつば	526	23.7
16	月	ごはん	牛乳	やきにくどんのく だいすもやしのナムル ちゅうかふうたまごスープ	こめ、あぶら、さとう かたくりこ、はるさめ	牛乳、ぎゅうにく とりにく、たまご	ねぎ、にんにく、たまねぎ にんじん、しらたき、ピーマン にら、だいすもやし、きゅうり しょうが、しいたけ とうもろこし、ほうれんそう	675	28.7
17	火	ココア あげパン	牛乳	ゆきだるまのサラダ ポークビーンズ	パン、あぶら、ココア さとう、パンこ	牛乳、かまぼこ、だいす ベーコン、ぶたにく	キャベツ、にんじん、こまつな たまねぎ、トマト	665	27.1
18	水	むぎごはん	牛乳	くきわかめのサラダ さといもとれんこんのカレ ネーブル	こめ、むぎ、あぶら さとう、さといも こむぎこ、バター、こめこ	牛乳、ツナ くきわかめ、ぶたにく	キャベツ、みずな、れんこん にんじん、にんにく、しょうが たまねぎ、りんご、ネーブル	581	21.1
19	木	ごはん 	牛乳	ぎんサワラのさいきょうやき こもくさんびら さつまいものみそしる	こめ、あぶら、こま さとう、 さつまいも	牛乳、とうふ、みそ ギンサワラさいきょうづけ ぶたにく、あぶらあげ	ごぼう、れんこん こんにゃく、にんじん、 ねぎ さやいんげん	523	26.1
20	金	うどん 	牛乳	かぼちゃのみつがらめ ゆずがあえ きつねうどん <small>1日早い 冬至こんだて</small>	うどん、 さつまいも かたくりこ、あぶら、こめこ バター、みずあめ、さとう	牛乳、ぶたにく あぶらあげ	かぼちゃ、はくさい、えのき にんじん、ゆず、ねぎ たまねぎ、こまつな、しょうが	522	19.2
23	月	ツナピラフ	牛乳	フライドチキン フレンチサラダ やさいスープ いちごクレープ	こめ、あぶら かたくりこ、こめこ さとう、じゃがいも クレープ	ツナ、牛乳 とりにく、ベーコン	たまねぎ、にんじん、セロリ とうもろこし、にんにく しょうが、キャベツ フロッキー、ピーマン	663	27.8
平均栄養量								587	25.8

みんなで食べよう! とことこオーガニック



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。