

12月分学校給食予定献立表



令和6年度

【給食目標】 さむさに まけないように たべよう

所沢市立北小学校

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	
2月	ごはん	牛乳	からあげ ほうれんそうのごまあえ じゃがいもとわかめのみそしる	こめ、かたくりこ、あぶら、 ごま、さとう、じゃがいも	牛乳、とり肉、わかめ、みそ	しょうが、ほうれん草、 にんじん、もやし、ねぎ	609	21.8
3火	キムチ チャーハン	牛乳	やしきょうざ チョレギサラダ みかん	こめ、あぶら、さとう、 きょうざ、ごま	ぶた肉、牛乳、のり、わかめ	ねぎ、キムチ、ピーマン、 ほうれん草、にんじん、 きゅうり、キャベツ、 にんにく、みかん	506	19.3
4水	ごはん	牛乳	サケのやくみソース こまつなのからしあえ とんじる	こめ、あぶら、さとう、 かたくりこ、さといも	牛乳、ギンサケ、ぶた肉、 あぶらあげ、みそ	ねぎ、しょうが、レモン、 こまつな、もやし、ごぼう、 こんにゃく、にんじん、 だいこん	513	23.9
5木	肉にこみ うどん	牛乳	キャラメルポテト こまつなのおかかあえ	うどん、さとう、あぶら、 さつまいも、バター	あぶらあげ、ぶた肉、牛乳、 かつおぶし	たまねぎ、にんじん、ねぎ、 こまつな、しょうが、もやし	445	19.9
6金	むぎごはん	牛乳	ハヤシライス グリーンサラダ ヨーグルト	こめ、むぎ、あぶら、 さとう、こむぎこ、 バター	牛乳、ぎゅう肉、ヨーグルト	しょうが、にんにく、 たまねぎ、にんじん、 マッシュルーム、キャベツ、 ブロッコリー	700	23.8
9月	わかめごはん	牛乳	しろみざかなのなんぼんづけ キャベツサラダ かぶのそぼろに	こめ、あぶら、さとう、 かたくりこ	わかめ、牛乳、 ホキでんぶんつき、ハム、 とり肉	ねぎ、にんじん、セロリ、 キャベツ、きゅうり、かぶ、 かぶのは、こんにゃく	537	20.4
10火	ごはん	牛乳	サバのみそだれかけ パリパリたっぷりサラダ むらもじる	こめ、さとう、かたくりこ、 しゅうまいのかわ、あぶら	牛乳、サバ、みそ、とり肉、 たまご、とうふ、わかめ	はねぎ、キャベツ、 とうもろこし、ほうれん草、 たまねぎ、にんじん、 しょうが	538	23.4
11水	スパゲティ	牛乳	ほうれんそうとチキンのクリームパスタ ハムサラダ フルーツボンチ	スパゲッティ、あぶら、 こむぎこ、バター、 さとう、ゼリー	牛乳、とり肉、チーズ、ハム	たまねぎ、にんじん、きゅうり マッシュルーム、キャベツ ほうれん草、なつみかん、 ミックスドフルーツ	598	23.3
12木	ごはん	おちゃ	とんかつ コールスローサラダ こんさいじる	こめ、こむぎこ、パンこ、 あぶら、さとう、 マヨネーズ、さといも	ぶた肉、あぶらあげ、みそ	おちゃ、キャベツ、 にんじん、きゅうり、 とうもろこし、だいこん、 こんにゃく、ごぼう、ねぎ	543	18.1
13金	エビピラフ	牛乳	とり肉のパプリカやき みずなサラダ みかん	こめ、バター、あぶら、 ごま、さとう	エビ、ベーコン、牛乳、 とり肉	にんじん、ピーマン、たまねぎ、 マッシュルーム、にんにく、 しょうが、とうもろこし、 だいこん、みずな、レモン、みかん	504	26.3
16月	むぎごはん	牛乳	ふゆやさいかレー フレンチサラダ ぶどうゼリー	こめ、むぎ、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	しょうが、にんにく、にんじん、 たまねぎ、ごぼう、れんこん、 りんご、キャベツ、きゅうり、 とうもろこし	622	19.3
17火	はちみつパン	牛乳	オムレツ ツナサラダ じゃがいもとベーコンのにこみ	パン、さとう、あぶら、 じゃがいも	牛乳、オムレツ、ツナ、 ベーコン	たまねぎ、にんじん、 キャベツ、マッシュルーム、 とうもろこし	547	22.3
18水	ごはん	牛乳	とりつくね ほうれんそうのおひたし だいこんのみそしる	こめ、パンこ、あぶら、 ごま、さとう、 かたくりこ	牛乳、とり肉、とうふ、 あぶらあげ、みそ	たまねぎ、しょうが、 ほうれん草、もやし、 だいこん、ねぎ	554	26.0
19木	ごはん	牛乳	とり肉のあますあんかけ だいこんのオイルづけ じゃがいもとにんじんのそぼろに	こめ、さとう、かたくりこ、 あぶら、じゃがいも	牛乳、とり肉、こんぶ、 さつまいも	しょうが、だいこん、 しらたき、にんじん、 たまねぎ、しいたけ、 さやいんげん	525	23.8
20金	ごはん	牛乳	サケのゆずみそだれ ほうれんそうのごまあえ ほうとうじる	こめ、さとう、かたくりこ、 ごま、ほうとう	牛乳、ギンサケ、みそ、 とり肉、あぶらあげ	ゆず、ほうれん草、もやし、 にんじん、かぼちゃ、 だいこん、ねぎ、ごぼう、 しいたけ	531	25.8
23月	ツイストパン	牛乳	エビフライ コーンサラダ マカロニいりミネストローネ おたのしみデザート	パン、こむぎこ、パンこ、 あぶら、さとう、 マカロニ、おたのしみデザート	牛乳、エビ、ハム、ベーコン	キャベツ、にんじん、 きゅうり、とうもろこし、 セロリ、にんにく、 たまねぎ、トマト	688	24.6
						平均栄養量	560	22.6

※ 献立は材料の関係で変更になる場合もあります。

食育フォーラムを今年度も開催します！

昨年度4年ぶりに開催した、食育フォーラム。今年度は小中学生の運動と食事についての講演です。「運動の前には何を食べて良いの？」「どんな栄養をプラスすると良いの？」大塚製薬の方に来ていただきお話を伺います。興味のある方のご参加をお待ちしています！
当日は学校給食の試食もあります。また、学校給食展も同時開催です。



- 日時 令和7年2月7日(金)
10時30分～13時00分(試食会含む)
- 場所 小手指まちづくりセンター
- 参加費用 300円(給食試食会代)
- 申込期間 12月5日(木)9時～
12月13日(金)17時



- ※先着順のため、定員になり次第締め切ります。
- 申し込み方法 電子申請(右記のQRコードから)
- ※QRコードが読み込めない場合は
所沢市ホームページ「食育フォーラム」で検索してください



学校・家庭・地域で広げよう！
食の「輪」



- とことこオーガニックの野菜を給食で使用する日に、「とことこオーガニック」のマークをつけました。5日(木)に「長ねぎ・さつまいも」19日(木)・20日(金)に「人参・大根・じゃがいも」を使用する予定です。(「とことこオーガニック挑戦中」の野菜となる場合もあります。詳しくは給食だよりをご覧ください。)
- ※ 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。
(北小学校 栄養教諭 Tel 04-2922-3404)
- ※ この紙が不要になりましたら、「雑がみ」としてお出してください。「雑がみ」は貴重な資源です。