

12月分学校給食予定献立表

令和6年度

【目標】 えいせいに きをつけよう



所沢市立清進小学校

日 曜	献立名		(黄) 主にエネルギーのもとになる食品	(赤) 主に体を作るもとになる食品	(緑) 主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
2 月	ちゅうかどん	牛乳 はるまき きゅうりのちゅうかあえ	こめ、むぎ、あぶら、かたくりこ、はるまき、さとう、ごま	ぶた肉、牛乳	チンゲンサイ、もやし、ねぎ、しいたけ、たけのこ、にんじん、はくさい、しょうが、きゅうり	565	19.6
3 火	ココアあげパン	牛乳 げんきサラダ ポトフ	パン、あぶら、ごま、さとう、じゃがいも、ココア	牛乳、しおこんぶ、かつおぶし、ハム、ウインナー	にんじん、はくさい、キャベツ、きゅうり、とうもろこし、たまねぎ、セロリ	615	21.1
4 水	わかめごはん	牛乳 ホッケのいちやほしやき はくさいのあますつけ おでん	こめ、さとう、ごま、あぶら、じゃがいも	わかめ、牛乳、とり肉、ホッケいちやほし、ちくわ、あげボール、こんぶ	はくさい、にんじん、しいたけ、しょうが、こんにゃく、だいこん	538	28.7
5 木	とことこオーガニック ねぎ チャーシュー めん	牛乳 さつまいもごまだんご はるさめサラダ	ちゅうかめん、あぶら、さつまいも、さとう、しらたまご、はるさめ、しょうしんこ、ごま	やきぶた、牛乳、ハム	にんにく、しょうが、にんじん、もやし、キャベツ、きゅうり、 ねぎ	623	25.2
6 金	とことこオーガニック サケごはん	牛乳 とり肉のてりやき かくやあえ さつまいも	こめ、ごま、あぶら、さつまいも	ペにサケフレーク、牛乳、とり肉、みそ	しょうが、きゅうり、たくあん、だいこん、こんにゃく、ごぼう、 ねぎ 、しいたけ	570	25.4
9 月	オムライス	牛乳 ほうれんそうサラダ とうにゅうコーンシチュー	こめ、むぎ、あぶら、さとう、こめこ	とり肉、ベーコン、ゆでたまご、やき、牛乳、とうにゅう、ハム	トマト、にんじん、たまねぎ、エリンギ、にんにく、キャベツ、ほうれん草、とうもろこし	590	23.7
10 火	けんちんうどん	牛乳 ささかまほこのいそべあげ ごまみそあえ みかん	うどん、さといも、あぶら、こめこ、ごま、こむぎこ、さとう	とり肉、とうふ、牛乳、あぶらあげ、あおのり、ささかまほこ、みそ	しいたけ、にんじん、だいこん、ごぼう、ねぎ、ごまつな、キャベツ、みかん	516	23.7
11 水	ごはん	牛乳 ぶた肉のねぎみそやき ごもくきんぴら かきたまじる	こめ、さとう、ごま、あぶら、かたくりこ	牛乳、ぶた肉、みそ、たまご、かまぼこ、とうふ	しょうが、ごまつな、ごぼう、にんじん、れんこん、ねぎ、こんにゃく、たまねぎ	564	29.0
12 木	カレーライス	牛乳 じゃこサラダ フルーツポンチ	こめ、むぎ、あぶら、じゃがいも、はちみつ、バター、こむぎこ、さとう、ゼリー	ぶた肉、牛乳、ちりめんじゃこ	にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ、りんご、キャベツ、ごまつな、なつみかん、ミックスフルーツ	630	21.6
13 金	くろパン	牛乳 サワラのこうそうやき グリーンサラダ ポルシチ	パン、パンこ、あぶら、さとう	牛乳、サワラ、牛肉、サワークリーム	みずな、きゅうり、えだまめ、とうもろこし、キャベツ、たまねぎ、にんにく、かぶ、エリンギ、トマト	593	26.3
16 月	キムタク ごはん	牛乳 サケのこうみやき チョレギサラダ トッポギいりわかめスープ	こめ、むぎ、あぶら、さとう、トッポギ、ごま	ぶた肉、牛乳、サケ、のり、とり肉、とうふ、わかめ	キムチ、にんじん、にんにく、ねぎ、たくあん、しょうが、キャベツ、だいこん、ごまつな、とうもろこし、チンゲンサイ	605	28.4
17 火	ごはん	牛乳 サバのみそに なっとうあえ のっぺいじる	こめ、さとう、あぶら、かたくりこ、さといも	牛乳、サバ、みそ、こんぶ、なっとう、かつおぶし、とり肉、とうふ	しょうが、ねぎ、ほうれん草、キャベツ、もやし、にんじん、しいたけ、こんにゃく、だいこん	591	30.1
18 水	冬至こんだて みそうどん	牛乳 かぼちゃのみつがらめ ゆずかあえ	うどん、かたくりこ、あぶら、さとう、みずあめ、バター	ぶた肉、とうふ、あぶらあげ、みそ、牛乳	にんじん、だいこん、ごぼう、ねぎ、こんにゃく、かぼちゃ、はくさい、えのき、ゆず	526	20.7
19 木	とことこオーガニック フレンチ トースト	牛乳 ポテトサラダ ABCスープ	パン、バター、さとう、 じゃがいも 、あぶら、マカロニ	牛乳、たまご、ツナ、コーヒーマルク、とり肉	にんじん 、きゅうり、たまねぎ、とうもろこし、キャベツ、かぶ、セロリ、にんにく、トマト	514	17.9
20 金	とことこオーガニック ごはん	牛乳 イカのこうみソースかけ キャベツのちゅうかサラダ マーボーだいこん	こめ、かたくりこ、こめこ、あぶら、さとう	牛乳、イカ、ハム、ぶた肉、みそ	ねぎ、しょうが、にんにく、キャベツ、きゅうり、 にんじん 、 だいこん 、たけのこ、にら、しいたけ	585	24.5
23 月	バターロール	牛乳 とり肉のガーリックあげ フレンチサラダ コンソメスープ みかんゼリー	パン、こめこ、あぶら、かたくりこ、さとう、ゼリー	牛乳、とり肉、ハム、とり肉	しょうが、にんにく、キャベツ、きゅうり、にんじん、たまねぎ、みずな、とうもろこし	635	33.5
※ 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。						平均栄養量	579 25.0

ぼくの名前は
とことこ
オーガニック!

12月の給食に「とことこオーガニック」の野菜を使ったメニューが登場します!

12月に使う予定の「とことこオーガニック」の野菜

5日・6日 さつまいも・ねぎ
19日・20日 じゃがいも・大根・人参

◎献立表の**赤字**が「とことこオーガニック」の野菜や料理です。

進めています! オーガニック給食!

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。虫に食べられてしまったり、育つまでに時間がかかったりすることから、予定していても使えないことがあります。

私たちがこの野菜を食べることは、環境にやさしい農業に取り組む農家を応援し、所沢の畑を未来に残していくことにもつながります。

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。