



12月分学校給食予定献立表



令和6年度

【給食目標】

寒さに負けないように食べよう

所沢市立明峰小学校

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
	2月	むぎごはん	牛乳 ブルコギどん チヨレギサラダ ワンタンスープ	こめ、むぎ、あぶら、さとう、かたくりこ、しゅうまいのかわ	牛乳、牛肉、のり、ぶた肉	にんにく、ねぎ、しらたき、にんじん、たまねぎ、ピーマン、にら、キャベツ、もやし、しいたけ、えのき、チンゲンサイ、しょうが	651
3火	ココアあげパン	牛乳 ハムとキャベツのサラダ ぶた肉とひよこまめのトマトに ヨーグルト	パン、あぶら、ココア、さとう、じゃがいも、ひよこまめ	牛乳、ハム、ぶた肉、ヨーグルト	キャベツ、きゅうり、にんじん、たまねぎ、にんにく、しょうが、トマト	651	26.3
4水	こぎつねずし	牛乳 サワラのさいきょうやき きりほしだいこんのしおこんぶあえ すましじる	こめ、さとう、あぶら、ごま	とり肉、あぶらあげ、牛乳、ギンサワラさいきょうづけ、しおこんぶ、かまぼこ、とうふ	にんじん、しいたけ、さやえんどう、きりほしだいこん、きゅうり、えのき、みずな、ねぎ	484	25.4
5木	ごはん	牛乳 ぶたにくのしょうがやき こうやどうふのごますあえ さつまじる	こめ、あぶら、さとう、かたくりこ、ごま、さつまいも	牛乳、ぶた肉、こうやどうふ、とうふ、みそ	しょうが、たまねぎ、にんじん、もやし、ほうれん草、だいこん、こんにゃく、ねぎ	530	25.8
6金	ちゅうかめん	牛乳 しょうゆラーメン ぎょうざ(2コ) りんご	ちゅうかめん、あぶら、さとう、ぎょうざ	牛乳、ぶた肉、なると、うずらたまご	にんにく、しょうが、にんじん、とうもろこし、メンマ、もやし、チンゲンサイ、ねぎ、りんご	571	24.6
9月	こどもパン スライス	コーヒーマルク ポロニアソーセージ ハムマヨサラダ じゃがコンスープ	パン、あぶら、さとう、マヨネーズ、じゃがいも	コーヒーマルク、ポロニアソーセージ、ハム、とり肉	たまねぎ、キャベツ、きゅうり、にんじん、とうもろこし	505	19.0
10火	カリカリうめごはん	牛乳 ギンサケのてりやき いそあえ おでん	こめ、さとう、じゃがいも	牛乳、ギンサケ、のり、こんぶ、うずらたまご、ちくわ、あげボール、ウインナー、なまあげ	うめ、しょうが、ほうれん草、もやし、だいこん、こんにゃく	574	27.4
11水	ウインナーピラフ	牛乳 イカフライ こまつなとコーンのソテー フルーツポンチ	こめ、むぎ、あぶら、こむぎこ、パンこ、ゼリー	ウインナー、牛乳、イカ、ベーコン	にんじん、たまねぎ、セロリ、ピーマン、こまつな、とうもろこし、なつみかん、もも、りんご、パイナップル	615	22.9
12木	ごはん	牛乳 ホキのかんこくふうやくみソースかけ ブロッコリーのガーリックソース トッポギキムチスープ	こめ、あぶら、さとう、かたくりこ、トッポギ	牛乳、ホキでんぶんつき、とり肉、たまご	にんにく、ねぎ、ブロッコリー、きゅうり、キャベツ、にら、たまねぎ、はくさい、キムチ	557	23.4
13金	スパゲッティ	牛乳 さといものクリームスパゲティ ツナサラダ いちごゼリー	スパゲッティ、あぶら、さといも、さとう、ゼリー	牛乳、ベーコン、なまクリーム、チーズ、ツナ	にんにく、にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、とうもろこし、キャベツ、きゅうり	686	21.4
16月	むぎごはん	牛乳 エッグカレーライス パプリカサラダ シークワサーゼリー	こめ、むぎ、あぶら、じゃがいも、こむぎこ、バター、しゅうまいのかわ、さとう、ゼリー	牛乳、ぶた肉、うずらたまご	にんじん、たまねぎ、しょうが、にんにく、りんご、キャベツ、きゅうり、ほうれん草	617	19.7
17火	ごはん	牛乳 サバのうめみそやき ひじきのいために けんちんじる	こめ、さとう、あぶら、さといも	牛乳、サバ、みそ、とり肉、あぶらあげ、ひじき、とうふ	うめ、にんじん、しらたき、だいこん、ごぼう、こんにゃく、ねぎ	544	25.9
18水	ナン	牛乳 じゃがまるくん コールスローサラダ ポークビーンズ	ナン、じゃがいも、かたくりこ、あぶら、さとう、パンこ	牛乳、チーズ、ハム、ぶた肉、ベーコン、だいず	キャベツ、きゅうり、にんじん、とうもろこし、たまねぎ、トマト	557	22.6
19木	食育の日 ごはん	牛乳 はるまき わかめサラダ マーボーだいこん	こめ、はるまき、あぶら、さとう、かたくりこ	牛乳、わかめ、ぶた肉、みそ	きゅうり、キャベツ、とうもろこし、にんにく、しょうが、にんじん、しいたけ、たけのこ、にら、ねぎ、だいこん	586	19.7
20金	オムライス(チキンライス)	牛乳 オムライス(卵) ポテトサラダ ABCスープ	こめ、あぶら、さとう、じゃがいも、マヨネーズ、マカロニ	とり肉、牛乳、たまご、ハム	トマト、にんにく、にんじん、たまねぎ、きゅうり、とうもろこし、キャベツ、セロリ	550	22.7
23月	ツイストパン	牛乳 フライドチキン 雪だるまサラダ ピーフンチュー ミニガトーショコラ	パン、こむぎこ、かたくりこ、あぶら、さとう、じゃがいも、バター、ガトーショコラ	牛乳、とり肉、かまぼこ、牛肉	レタス、にんじん、きゅうり、とうもろこし、たまねぎ、にんにく、しょうが、マッシュルーム	687	26.6
						600	22.8

* 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。

* 献立は材料の関係で変更になる場合もあります。

* 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。

みんなで食べよう! とことこオーガニック

有機農業(オーガニック)とは?

化学的に合成された肥料・農薬や、遺伝子組換え技術を利用しないことを基本として、農業生産による環境への負荷をできる限り減らした農業のことです。

化学肥料の代わりに、落ち葉や動物のフンなどを混ぜた「たい肥」を使います。また、化学合成農薬の代わりに、ネットを張って虫を防ぎます。除草剤も使うことができないため、手作業で草取りをします。

スーパーなどで売られている「有機農産物」は、第三者機関が国際的な水準を満たしていることを認証し、「有機JASマーク」が付いています。しかし、このマークを取得することは簡単ではありません。

所沢市では、試験的に「とことこオーガニック」という独自の基準を設けて、有機農業に取り組む細で採れた野菜を学校給食に使用しています。

明峰小は

5日 さつまいも・ねぎ
19日 だいこん・にんじん
20日 じゃがいも・にんじん
に使う予定です

みんなの給食にも
出てくるよ!

