



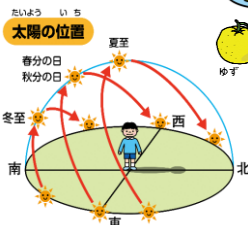
日 曜	献立名		(黄)おもにエネルギーのもとになる食品	(赤)おもに体をつくるもとになる食品	(緑)おもに体の調子を整えるもとになる食品	エネルギー	たん白質	
						kcal	g	
2月	きびごはん	牛乳	ホキのあまからあげ こうやどうふのうまに ばいにくあえ	こめ、きび、あぶら、さとう かたくりこ	牛乳、ホキでんぶつき ぶた肉、こうやどうふ かつおぶし	こんにやく、にんじん、たまねぎ たけのこ、しいたけ、さやいんげん しょうが、きゅうり、だいこん、うめ	549	28.6
3火	スパゲティ	牛乳	スパゲティミートソース コールスローサラダ はなみかん	スパゲッティ、あぶら、さとう バター	牛乳、ぶた肉、ぎゅう肉 チーズ、ハム	にんじん、たまねぎ、セロリ、エリンギ ピーマン、にんにく、しょうが、トマト キャベツ、とうもろこし、みかん	566	24.4
4水	むぎごはん	牛乳	イカのチリソースかけ マーボーどうふ しおあじナムル	こめ、むぎ、かたくりこ あぶら、さとう	牛乳、イカ、ぶた肉、とうふ みそ、ハム	しょうが、ねぎ、にら、にんにく しいたけ、たけのこ、こまつな、もやし にんじん	566	27.4
5木	フレンチ トースト	牛乳	じゃがいもとベーコンのにも パリパリサラダ ヨーグルト	パン、バター、さとう じゃがいも、あぶら しゅうまいのかわ	牛乳、たまご、ベーコン ヨーグルト	とうもろこし、にんじん、たまねぎ さやいんげん、キャベツ、こまつな	598	23.8
6金	むぎごはん	牛乳	カレーライス ブロッコリーのにんにくじょうゆ シュワシュワポンチ	こめ、むぎ、あぶら じゃがいも、はちみつ こむぎこ、バター ゼリー、サイダー	牛乳、ぶた肉	にんじん、たまねぎ、にんにく しょうが、りんご、ブロッコリー なつみかん、もも、パイナップル	624	22.2
9月	ごはん	牛乳	ホッケのいちやほし 肉じゃが なつとうあえ	こめ、じゃがいも、あぶら さとう	牛乳、ホッケいちやほし ぶた肉、なつとう かつおぶし	たまねぎ、にんじん、こんにやく さやえんどう、ほうれん草、キャベツ もやし	510	26.4
10火	バターロール	牛乳	ポロニアソーセージ ふゆやさいのクリームに りんご	パン、さとう、あぶら こむぎこ、バター	牛乳、ポロニアソーセージ ベーコン、なまクリーム チーズ	たまねぎ、にんじん、はくさい、かぶ ブロッコリー、カリフラワー、りんご	634	23.1
11水	カリカリうめ ごはん	牛乳	わふうハンバーグ ごまあえ きりぼしだいこんのみそしる	こめ、ごま、パンこ、あぶら さとう、かたくりこ	牛乳、ぎゅう肉、ぶた肉 たまご、ベーコン、とうふ みそ	うめ、たまねぎ、こまつな、もやし きりぼしだいこん、にんじん	575	24.7
12木	ちゅうかめん	牛乳	あんかけやきそば だいがくいも チコレギサラダ	ちゅうかめん、あぶら さとう、かたくりこ、ごま さつまいも、みずあめ	牛乳、ぶた肉、のり うずらたまご	しょうが、にんにく、もやし、にんじん はくさい、たまねぎ、たけのこ しいたけ、きくらげ、キャベツ 赤パプリカ、きゅうり	601	23.2
13金	ごはん	牛乳	サケのチャンチャンやき れんこんきんぴら けんちんじる	こめ、バター、さとう、あぶら ごま、さといも	牛乳、ギンサケ、みそ とり肉、かまぼこ、とうふ	たまねぎ、キャベツ、にんじん、えのき れんこん、こんにやく、だいこん、ごぼう	536	23.6
16月	むぎごはん	牛乳	ハヤシライス ほうれん草サラダ みかん	こめ、むぎ、あぶら、さとう こむぎこ、バター	牛乳、ぎゅう肉、ハム	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム しょうが、にんにく、トマト、ほうれん草 キャベツ、とうもろこし、みかん	654	22.7
12月 お誕生日ケーキ								
17火	ごはん	牛乳	はるまき あげどうふのうまに きりぼしチャーシュー	こめ、はるまき、あぶら はるさめ、さとう、かたくりこ ごま	牛乳、ぶた肉、ホタテ なまあげ、やきぶた	にんじん、たまねぎ、チンゲンサイ しょうが、にんにく、きくらげ、たけのこ きりぼしだいこん、きゅうり	584	21.1
18水	ライスボール パン	牛乳	さといもグラタン ツナサラダ オニオンコンソメスープ	パン、さといも、あぶら こむぎこ、バター、パンこ さとう	牛乳、ベーコン、チーズ ウインナー、ツナ	たまねぎ、ブロッコリー、キャベツ きゅうり、にんじん	637	22.6
19回目の開校記念日								
19木	たいめし	牛乳	やきとり からしあえ かきたまじる いちごゼリー	こめ、さとう、かたくりこ ゼリー	タイ、牛乳、とり肉、たまご	はねぎ、こまつな、もやし、たまねぎ ねぎ	528	28.9
20金	わかめじゃこ ごはん	牛乳	からいもくん はくさいとゆずのつけもの ほうとう	こめ、むぎ、ごま、さとう さつまいも、かたくりこ あぶら、ほうとう、さといも	わかめ、ちりめんじゃこ 牛乳、チーズ、こんぶ とり肉、みそ	はくさい、にんじん、ゆず、かぼちゃ だいこん、ねぎ、ごぼう、こまつな しいたけ	610	19.7
23月	ガーリック トースト	ヨーハー ミルク	スパイシーからあげ クリスマスサラダ ABCスープ クレープ	パン、バター、あぶら かたくりこ、さとう、マカロニ クレープ	ヨーハーミルク、とり肉 かまぼこ、ベーコン	しょうが、キャベツ、赤パプリカ きゅうり、とうもろこし、たまねぎ にんじん、はくさい、セロリ	667	21.8
						月平均	590	24.0

※ 材料入荷の都合により献立が変更になることがありますので、ご了承ください。

※ 献立表は食物アレルギー用の資料ではありません。献立についての質問がありましたら、中央小 栄養士杉本(TEL2995-5631)までご連絡ください。

※ 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。

冬至 (12月21日ごろ)



幸運を呼び込む冬至の食べ物

冬至は、1年で最も太陽の出ている時間が短くなる日で、この日を境に少しずつ日が長くなっていくことから、「一陽来復」(冬が終わり、春になること)とも呼ばれます。昔の人は、太陽の力が弱まると人間の運氣も衰えると考えていたことから、冬至の日に、かぼちゃやあずきを食べて力をつけ、ゆず湯で身を清めて、幸運を呼び込み、無病息災を願う風習が生まれました。

給食だより

「食育フォーラム」のお知らせがあります。
QRコードまたは所沢市のホームページからの申し込みが必要です。

