

令和6年度

【目標】さむさにまけないようにたべよう！

所沢市立富岡小学校

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	バリバリはるまき マーボーはくさい こまつなときゃべつのおかかあえ	こめ、はるまき、あぶら、さとう かたくりこ	牛乳、ぶた肉、みそ、 かつおぶし	はくさい、ねぎ、にんじん、にら しいたけ、にんにく、しょうが こまつな、キャベツ	580	20.4
3火	さといもの クリーム スパゲティ	牛乳	ふゆいっばいスープ スイートポテトパイ	スパゲッティ、さといも、あぶら ぎょうざのかわ、さつまいも さとう、こむぎこ、かたくりこ バター	ベーコン、なまクリーム、 牛乳、チーズ、たまご	ほうれん草、にんにく、たまねぎ にんじん、エリンギ、だいこん ごぼう	571	19.5
4水	ごはん	牛乳	とりにくのみそだれかけ うのはなのいりに けんちんじる	こめ、さとう、あぶら、さといも	牛乳、とり肉、みそ、おから こんぶ、ぶた肉、とうふ あぶらあげ	しょうが、にんじん、しいたけ ごぼう、ねぎ、こんにゃく だいこん	475	24.3
5木	こどもパン スライス	牛乳	しろみざかなのフライ (タルタルソースかけ) コールスローサラダ コンソメスープ	パン、こむぎこ、パンこ、あぶら マヨネーズ、さとう	牛乳、ホキ、とり肉	きゅうり、たまねぎ、あかピーマン キャベツ、とうもろこし、だいこん にんじん、ほうれん草	570	23.7
6金	ぶたキムチ どん	牛乳	シャキシャキポテトサラダ きりほしだいこんのスープ	こめ、あぶら、さとう、かたくりこ じゃがいも	牛乳、ぶた肉、ハム	キムチ、にら、しょうが、にんにく きゅうり、しらたき、きりほしだいこん ねぎ、にんじん、しいたけ、みずな	503	23.2
9月	ごはん	牛乳	サケのちゃんちゃんやき いそあえ なおよかねじる	こめ、バター、しらたまだご さとう	牛乳、サケ、みそ、のり あぶらあげ、わかめ	たまねぎ、キャベツ、にんじん、えのき こまつな、もやし、だいこん、ごぼう ねぎ	491	22.1
10火	わかめみそ ラーメン	牛乳	チャーシューむしパン しおあじナムル	ちゅうかめん、さとう、あぶら むしパンミックス	牛乳、ぶた肉、わかめ、みそ やきぶた	にんじん、はくさい、とうもろこし もやし、ねぎ、にら、にんにく しょうが、ごぼう、ほうれん草	616	28.5
11水	ハヤシ ライス	牛乳	だいこんサラダ りんご	こめ、さとう、あぶら、こむぎこ バター、ごま	牛乳、ぶた肉	にんじん、たまねぎ、にんにく しょうが、しめじ、トマト、だいこん みずな、とうもろこし、りんご	589	20.3
12木	ツイストパン	コーヒー ミルク	さといもグラタン ツナサラダ はくさいのスープ	パン、さといも、あぶら、こむぎこ バター、パンこ、さとう	コーヒーミルク、ウインナー ベーコン、牛乳、チーズ、ツナ とり肉	たまねぎ、フロッコリー、キャベツ きゅうり、にんじん、はくさい	587	22.7
13金	ごはん	牛乳	コーリンチー チョコレートサラダ にらたまスープ	こめ、かたくりこ、あぶら、さとう ごま	牛乳、とり肉、のり、たまご とうふ	しょうが、ねぎ、キャベツ、にんじん きゅうり、にんにく、にら、たまねぎ	580	22.9
16月	カレー なんばん	牛乳	じゃがいものふわふわあげ りんごヨーグルト	うどん、はちみつ、さとう、あぶら かたくりこ、じゃがいも、こむぎこ スパイスドックミックス	牛乳、ぶた肉、あぶらあげ ヨーグルト	ほうれん草、にんじん、たまねぎ、ねぎ しめじ、りんご	555	20.6
17火	チキン ドリア	牛乳	ごぼうとじゃこの バリバリサラダ コーンスープ	こめ、バター、さとう、あぶら こむぎこ、かたくりこ	とり肉、牛乳、チーズ ちりめんじゃこ	たまねぎ、しめじ、にんにく、トマト キャベツ、きゅうり、とうもろこし ごぼう	594	24.8
18水	ごはん	牛乳	サバのごまふうみあげ かぶのあますあえ とんじる	こめ、かたくりこ、ごま、あぶら さとう、さといも	牛乳、サバ、ぶた肉、とうふ あぶらあげ、みそ	しょうが、かぶ、にんじん、だいこん ごぼう、ねぎ、こんにゃく	579	24.7
19木	まっちゃん あげパン	牛乳	タンドリーチキン ほうれんそうサラダ ポトフ	パン、あぶら、さとう、じゃがいも	うぐいすきなこ、牛乳、とり肉 ヨーグルト、ウインナー	しょうが、にんにく、ほうれん草 とうもろこし、にんじん、たまねぎ キャベツ、セロリ、おちや	627	27.5
20金	ぶたどん	牛乳	ゆずドレッシングサラダ ほうとうみそじる	こめ、さとう、かたくりこ、あぶら ほうとう	牛乳、ぶた肉、とり肉 あぶらあげ、みそ	しらたき、しいたけ、たまねぎ しょうが、はくさい、にんじん、ゆず かぼちゃ、しめじ、だいこん、ねぎ	570	28.9
23月	ウインナー ピラフ	のむ ヨーグルト	とりにくのハーブやき クリスマスサラダ ゆきのミネストローネ てつくりココアプリン	こめ、バター、あぶら、はちみつ さとう、マカロニ	ウインナー、牛乳、とり肉 かまぼこ、ベーコン なまクリーム、のむヨーグルト	たまねぎ、にんじん、とうもろこし にんにく、レモン、フロッコリー キャベツ、きゅうり、トマト、セロリ	523	22.9
16回	<p>*材料の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。ご心配な方はお問い合わせください。 *箸は毎日洗って持ってきましょう。持ち物には必ず名前を書きましょう。 *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。 *各献立のくわしい材料等が知りたい方は、富岡小学校までお問い合わせください。 (☎ 04-2942-0304) *毎日の給食は富岡小学校ホームページに掲載しています。ぜひ、ご覧ください。→</p> 					平均栄養量	563	23.6

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。「運動の前後には何を食べると良いの?」「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)
- 学校・家庭・地域で広げよう! 食の「輪」

お申し込みお待ち
しています!

