



12月分学校給食予定献立表

【給食目標】寒さに負けないように食べよう



所沢市立柳瀬小学校

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	ねぎしお ぶたどん	牛乳 いなかじる みかんゼリー	こめ、むぎ、あぶら、 さとう、ごま、 かたくりこ、ゼリー	牛乳、ぶた肉、 とり肉、あぶらあげ、 豆腐	ねぎ、にんにく、たまねぎ、 しめじ、にら、レモン、 にんじん、だいこん、こまつな	591	25.6	
3	火	バターロール	牛乳 ポロニアソーセージ イカとコーンのサラダ ホワイトシチュー	パン、あぶら、さとう、 じゃがいも、ごむぎこ、 バター	牛乳、イカ、とり肉、 ポロニアソーセージ、 生クリーム	たまねぎ、キャベツ、きゅうり、 とうもろこし、にんじん、 えだまめ	651	27.2	
4	水	とりめし	牛乳 メルルーサのてりあげ かまぼことキャベツのサラダ りんご	こめ、あぶら、さとう、 かたくりこ	牛乳、とり肉、 あぶらあげ、かまぼこ、 メルルーサでんぶんつき	にんじん、ごぼう、たけのこ、 しいたけ、しょうが、キャベツ、 きゅうり、たまねぎ、りんご	601	22.4	
5	木	きなこ あげパン	牛乳 手づくり肉だんごのスープ こまつなサラダ いちごヨーグルト	パン、あぶら、さとう、 かたくりこ、はるさめ	牛乳、きなこ、 ぶた肉、ツナ、 ヨーグルト	ねぎ、しょうが、はくさい、 にんじん、しいたけ、こまつな、 きゅうり、キャベツ、 とうもろこし	602	22.4	
6	金	うめじゃこ ごはん	牛乳 やきとり キャベツのしおこんぶあえ けんちんじる	こめ、ごま、あぶら、 かたくりこ、じゃがいも	牛乳、ちりめんじゃこ、 とり肉、こんぶ、 とうふ、あぶらあげ	うめ、キャベツ、きゅうり、 にんじん、こんにゃく、ごぼう、 だいこん	554	26.4	
9	月	えだまめと ひじきのピラフ	牛乳 エビフライ ハムマヨサラダ	こめ、むぎ、バター、 あぶら、ごむぎこ、 パンこ、マヨネーズ	牛乳、ひじき、 ウインナー、エビ、 ちりめんじゃこ、ハム	とうもろこし、にんじん、 たまねぎ、えだまめ、きゅうり、 キャベツ	542	20.0	
10	火	ごはん	牛乳 手ごねおろしハンバーグ おかかあえ はくさいのみそしる	こめ、あぶら、パンこ、 さとう	牛乳、ぶた肉、 たまご、かつおぶし、 あぶらあげ、みそ	たまねぎ、だいこん、しょうが、 キャベツ、もやし、きゅうり、 はくさい、しめじ	576	27.5	
11	水	たてわり給食 カレーライス	牛乳 パリパリサラダ ヨーグルト	こめ、むぎ、あぶら、 じゃがいも、ごむぎこ、 バター、さとう、 シュウマイのかわ	牛乳、ぶた肉、 ヨーグルト	にんじん、たまねぎ、しょうが、 にんにく、りんご、もやし、 きゅうり、キャベツ	629	24.2	
12	木	とことこオーガニックのやさしい スパゲティ ミートソース	牛乳 ほうれんそうとコーンの サラダ オレンジ	スパゲッティ、あぶら、 さとう、パンこ	牛乳、ぶた肉、 チーズ	にんにく、★にんじん、 たまねぎ、トマト、きゅうり ほうれんそう、とうもろこし、 オレンジ	579	26.6	
13	金	ごはん	牛乳 ホキのやくみソース ごまあえ とんじる とことこオーガニックの やさしい	こめ、あぶら、さとう、 かたくりこ、ごま、 ★じゃがいも	牛乳、ぶた肉、みそ、 ホキでんぶんつき、 とうふ、あぶらあげ	ねぎ、しょうが、こまつな、 にんじん、もやし、★だいこん、 こんにゃく	584	25.0	
16	月	キムチ チャーハン	牛乳 ハニレモンチキン ひじきサラダ フルーツポンチ	こめ、むぎ、あぶら、 はちみつ、かたくりこ、 さとう、ごま、ゼリー、 水あめ	牛乳、ぶた肉、 とり肉、ひじき、 ハム	はくさいキムチ、ねぎ、 ピーマン、レモン、にんにく、 にんじん、もやし、キャベツ、 もも、りんご、パイ	581	15.9	
17	火	ごはん	牛乳 ぶた肉のこうみゃき いそあえ じゃがいもとたまねぎの みそしる	こめ、あぶら、さとう、 じゃがいも	牛乳、ぶた肉、のり、 あぶらあげ、みそ	にんにく、しょうが、ねぎ、 ほうれんそう、もやし、たまねぎ	582	23.2	
18	水	ライス ボールパン	牛乳 トッポギのミートグラタン だいこんときゅうりのサラダ キャベツスープ	パン、あぶら、さとう、 トッポギ、パンこ	牛乳、ぶた肉、 チーズ、とり肉	にんにく、たまねぎ、にんじん、 えだまめ、だいこん、きゅうり、 とうもろこし、キャベツ、しめじ	613	22.0	
19	木	食育の日 ごはん	牛乳 サバのぶなかぼし さといもとだいこんの そばろに りんご	こめ、あぶら、さとう、 さといも、かたくりこ	牛乳、とりにく、 サバのぶなかぼし	だいこん、にんじん、えだまめ、 こんにゃく、りんご	586	24.7	
20	金	冬至献立 ごまみそ うどん	牛乳 ポークシュウマイ かぼちゃのあまからあげ	うどん、あぶら、ごま、 さとう	牛乳、ぶた肉、みそ、 かまぼこ、あぶらあげ、 ポークシュウマイ	にんじん、たまねぎ、ねぎ、 ごぼう、しいたけ、こまつな、 かぼちゃ	604	23.9	
23	月	パストリー	牛乳 クリスマスチキン ブロッコリーサラダ ABCスープ クリスマスのショコラケーキ	パン、あぶら、さとう、 マカロニ、ごむぎこ、 コーンフレーク、 ショコラケーキ	牛乳、とり肉、 ヨーグルト	ブロッコリー、とうもろこし、 キャベツ、たまねぎ、にんじん、 セロリ、しょうが、にんにく	607	20.4	
16回	★星マークの野菜はとことこオーガニックの野菜を使用しています。楽しみにしてください。						平均栄養量	593	23.6

※ 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。(柳瀬小学校 栄養教諭 TEL 04-2944-0742)

※ 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。

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？」「どんな栄養素をプラス
すると良いの？」大塚製薬の方にきていただきお話を伺います。
興味が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(試食会を含む)
- 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」