



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



所沢市立柳瀬中学校

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	ねぎ塩豚丼	牛乳 田舎汁 みかんゼリー	米、麦、油、 砂糖、ごま、 片栗粉、ゼリー	牛乳、豚肉、 鶏肉、油揚げ、 豆腐	ねぎ、にんにく、玉ねぎ、 しめじ、にら、レモン、 人参、大根、小松菜	712	29.3	
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、油、砂糖、 じゃが芋、小麦粉、 バター	牛乳、イカ、鶏肉、 ポロニアソーセージ、 生クリーム	玉ねぎ、キャベツ、きゅうり、 とうもろこし、人参、 枝豆	829	33.2	
4	水	鶏めし	牛乳 メルルーサの照り揚げ かまぼことキャベツのサラダ りんご	米、油、砂糖、 片栗粉	牛乳、鶏肉、 油揚げ、かまぼこ、 メルルーサでんぶん付き	人参、ごぼう、たけのこ、 椎茸、生姜、キャベツ、 きゅうり、玉ねぎ、りんご	708	28.4	
5	木	きな粉 揚げパン	牛乳 手作り肉団子のスープ こまつナサラダ いちごヨーグルト	パン、油、砂糖、 片栗粉、春雨	牛乳、きな粉、 豚肉、ツナ、 ヨーグルト	ねぎ、生姜、白菜、 人参、椎茸、小松菜、 きゅうり、キャベツ、 とうもろこし	740	27.4	
6	金	梅じゃこ ご飯	牛乳 やきとり キャベツの塩昆布和え けんちん汁	米、ごま、油、 片栗粉、じゃが芋	牛乳、ちりめんじゃこ、 鶏肉、昆布、 豆腐、油揚げ	梅、キャベツ、きゅうり、 人参、こんにゃく、ごぼう、 大根	721	31.7	
9	月	枝豆と ひじきのピラフ	牛乳 エビフライ ハムマヨサラダ	米、麦、バター、 油、小麦粉、 パン粉、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、人参、 玉ねぎ、枝豆、きゅうり、 キャベツ	702	35.6	
10	火	ご飯	牛乳 手ごねおろしハンバーグ おかか和え 白菜の味噌汁	米、油、パン粉、 砂糖	牛乳、豚肉、 卵、かつお節、 油揚げ、味噌	玉ねぎ、大根、生姜、 キャベツ、もやし、きゅうり、 白菜、しめじ	724	31.9	
11	水	カレーライス	牛乳 バリバリサラダ ヨーグルト	米、麦、油、 じゃが芋、小麦粉、 バター、砂糖、 シュウマイの皮	牛乳、豚肉、 ヨーグルト	人参、玉ねぎ、生姜、 にんにく、りんご、もやし、 きゅうり、キャベツ	736	27.3	
12	木	とことこオーガニックの野菜入り スパゲティ ミートソース	牛乳 ほうれん草とコーンの サラダ オレンジ	スパゲティ、油、 砂糖、パン粉	牛乳、豚肉、 チーズ	にんにく、★人参、 玉ねぎ、トマト、きゅうり ほうれん草、とうもろこし、 オレンジ	743	31.3	
13	金	ご飯	牛乳 ホキの薬味ソース ごま和え 豚汁	米、油、砂糖、 片栗粉、ごま、 じゃが芋	牛乳、豚肉、味噌、 ホキでんぶん付き、 豆腐、油揚げ	ねぎ、生姜、小松菜、 人参、もやし、★大根、 ★ごぼう、こんにゃく	721	25.8	
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	米、麦、油、 はちみつ、片栗粉、 砂糖、ごま、ゼリー、 水あめ	牛乳、豚肉、 鶏肉、ひじき、 ハム	白菜キムチ、ねぎ、ピーマン、 レモン、にんにく、人参、 もやし、キャベツ、もも、 りんご、パイナップル	735	26.1	
17	火	ご飯	牛乳 豚肉の香味焼き 磯和え じゃが芋と玉ねぎの味噌汁	米、油、砂糖、 じゃが芋	牛乳、豚肉、のり、 油揚げ、味噌	にんにく、生姜、ねぎ、 ほうれん草、もやし、玉ねぎ	742	27.5	
18	水	ライス ボールパン	牛乳 トッポギのミートグラタン 大根ときゅうりのサラダ キャベツスープ	パン、油、砂糖、 トッポギ、パン粉	牛乳、豚肉、 チーズ、鶏肉	にんにく、玉ねぎ、人参、 枝豆、大根、きゅうり、 とうもろこし、キャベツ、しめじ	787	27.8	
19	木	食育の日 ご飯	牛乳 鯖の文化干し 里芋と大根のそぼろ煮 りんご	米、油、砂糖、 里芋、片栗粉	牛乳、鶏肉、 鯖の文化干し	大根、人参、枝豆、 こんにゃく、りんご	701	30.1	
20	金	冬至献立 ごま味噌 うどん	牛乳 ポークシュウマイ(2コ) かぼちゃの甘辛揚げ	うどん、油、ごま、 砂糖	牛乳、豚肉、味噌、 かまぼこ、油揚げ、 ポークシュウマイ	人参、玉ねぎ、ねぎ、 ごぼう、椎茸、小松菜、 かぼちゃ	886	33.4	
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、油、砂糖、 マカロニ、小麦粉、 コーンフレーク、 ショコラケーキ	牛乳、鶏肉、 ヨーグルト	ブロッコリー、とうもろこし、 キャベツ、玉ねぎ、人参、 セロリ、生姜、にんにく	821	36.4	
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	751	30.2

※ 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。
 「運動の前後には何を食ると良いの？」「どんな栄養素をプラスすると良いの？」大塚製薬の方に来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」