



1月分学校給食予定献立表

【目標】かんしゃしてたべよう



所沢市富岡小学校

令和7年度

日	曜	献立名			主な食品名			エネルギー	たん白質		
		主食	牛乳	おかず	働く力や熱になる食品	血や骨や肉になる食品	体の調子を整える食品				
《ななくさ・こしょうがつ こんたて》 げんきに1年すごせますように!											
9	金	ななくさうどん	牛乳	ささかまのいそべあげきなこだんご	うどん、こむぎこ、あぶら、しらたまだんご、さとう	牛乳、ぶた肉、あぶらあげ、みそ、ささかまほこ、あおのり、きなこ	はくさい、だいこん、かぶ、こまつな、にんじん、ねぎ、せり	502	22.7		
13	火	わかめごはん	牛乳	とりのからあげ ポテトサラダ こまつなとうふのみそしる	こめ、かたくりこ、あぶら、じゃがいも、マヨネーズ	わかめ、牛乳、とり肉、ハム、とうふ、みそ	しょうが、にんじん、きゅうり、とうもろこし、たまねぎ、こまつな、ねぎ	571	24.8		
14日～16日はとことこオーガニックきゅうしょく ところざわでつくられているオーガニックのにんじんをつかいます											
14	水	ごはん	牛乳	ちぐさやき ひじきのいために ブリだいこん	こめ、あぶら、さとう	牛乳、たまご、とり肉、ひじき、だいす、あぶらあげ、ブリ	ほうれん草、たまねぎ、にんじん、しいたけ、たけのこ、しらたき、だいこん、しょうが、こんにゃく	598	29.0		
15	木	コッペパンスライス	牛乳	ロングウインナー カレーコールスローサラダ キャロットチャウダー とことこゼリー	パン、さとう、あぶら、じゃがいも、こむぎこ、バター	牛乳、ウインナー、とり肉、ベーコン、かんてん	たまねぎ、キャベツ、にんじん、とうもろこし、みかん	637	22.1		
16	金	あけぼのピラフ	牛乳	ホキのこうそうやき さつまいもとりんごのサラダ ジュリアンスープ	こめ、バター、あぶら、パンこ、さつまいも、マヨネーズ、さとう	ツナ、ベーコン、牛乳、ホキ、クリームチーズ、とり肉	マッシュルーム、にんじん、たまねぎ、にんにく、しょうが、りんご、キャベツ、こまつな	532	23.0		
19	月	ごはん	牛乳	ヤンニヨムチキン チョレギサラダ コーンスープ	こめ、かたくりこ、あぶら、みずあめ、さとう、こま	牛乳、とり肉、のり、たまご	しょうが、たまねぎ、にんにく、キャベツ、にんじん、きゅうり、とうもろこし、ねぎ	557	22.4		
20	火	ポークカレーライス	牛乳	てづくりふくじんづけ フルーツヨーグルト	こめ、じゃがいも、はちみつ、あぶら、こむぎこ、バター、さとう	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、だいこん、れんこん、もも、きゅうり、はねぎ	631	23.6		
21	水	キムタクごはん	牛乳	てづくりもちごめむし くきわかめのサラダ はるさめスープ	こめ、あぶら、もちごめ、かたくりこ、さとう、はるさめ	ベーコン、牛乳、ぶた肉、とうふ、たまご、くきわかめ、ハム	キムチ、たくあん、ねぎ、しょうが、しいたけ、キャベツ、みずな、とうもろこし、にんじん、にら、きくらげ	579	23.6		
22	木	ピタパン	コーヒー ミルク	タンドリーチキン ツナサラダ ポークピーンズ	ピタパン、さとう、あぶら	コーヒーミルク、とり肉、ヨーグルト、ツナ、ぶた肉、ベーコン、だいす	しょうが、にんにく、キャベツ、とうもろこし、きゅうり、たまねぎ、にんじん、トマト	577	26.3		
23	金	ごはん	牛乳	メヌケのさいきょうやき いそあえ こうやどうふのたまごとじ	こめ、さとう、あぶら、かたくりこ	牛乳、メヌケさいきょうづけ、のり、とり肉、こうやどうふ、たまご	ほうれん草、もやし、にんじん、こんにゃく、さやいんげん、たまねぎ、たけのこ、しいたけ、みつば	516	28.8		
1月26日(月)～30日(金)まで 《とみおかしょうがっこう きゅうしょくしゅうかん》											
26	月	きびごはん	牛乳	さといもコロッケ ごもくきんびら せんべいじる	こめ、きび、さといもコロッケ、あぶら、ごま、さとう、なんぶせんべい	牛乳、ぶた肉	ごぼう、にんじん、こんにゃく、さやいんげん、だいこん、まいたけ	578	22.3		
27	火	しゃくしなじゅこごはん	牛乳	ひじきいりとりつくねやき はくさいのしおこんぶあえ だいこんのみそしる	こめ、ごま、あぶら、パンこ、さとう、かたくりこ	ちりめんじゅこ、のり、牛乳、とり肉、とうふ、ひじき、たまご、ちくわ、しおこんぶ、わかめ、あぶらあげ、みそ	しゃくしな、ねぎ、はくさい、こまつな、にんじん、だいこん	543	27.7		
28	水	しおラーメン	牛乳	チャーシューむしパン ほうじちゃプリン	ちゅうあめん、あぶら、むしパンミックス、さとう、ほうじちゃプリン	牛乳、ぶた肉、やきぶた、みそ	はくさい、にら、もやし、たまねぎ、にんじん、とうもろこし、ねぎ、きくらげ、にんにく、しょうが	635	27.2		
29	木	ごはん	牛乳	サバのぶんかぼし 634のマリネ さつまじる	こめ、あぶら、さつまいも	牛乳、サバぶんかぼし、ぶた肉、みそ	かぶ、ほうれん草、りんご、こんにゃく、にんじん、だいこん、ごぼう、ねぎ	536	21.9		
30	金	さやまっちゃんあげパン	牛乳	とりにくのガーリックやき つぼみサラダ ふゆいっぱいスープ	パン、あぶら、さとう	うぐいすきなこ、牛乳、とり肉、ハム	おちや、しょうが、にんにく、ブロッコリー、カリフラワー、にんじん、とうもろこし、だいこん、はくさい、ほうれん草、たまねぎ	549	25.7		
15回		*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てほしい。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)							平均栄養量	569	24.7
*毎日の給食は富岡小学校ホームページに載せています。ぜひ、ご覧ください。											

進めています！ オーガニック給食！

有機農業に取り組む畑で採れた野菜を試験的に使っていきます。

とことこオーガニックの野菜は、味へのこだわりはもちろん、土づくりにもこだわり、化学的に合成された肥料や農薬を使わない「環境にやさしい農法」で育ちます。虫に食べられてしまったり、育つまでに時間がかかりすぎるところから、予定していても使えないことがあります。私たちがこの野菜を食べることは、環境にやさしい農業に取り組む農家を応援し、所沢の畑を未来に残していくことにもつながります。



1月もとことこオーガニックお試し中の農家さんのにんじんを毎日使用予定です。1月4日～16日はとことこオーガニックのにんじんがたくさん登場します！ きれいな色や甘味を楽しんでください！

