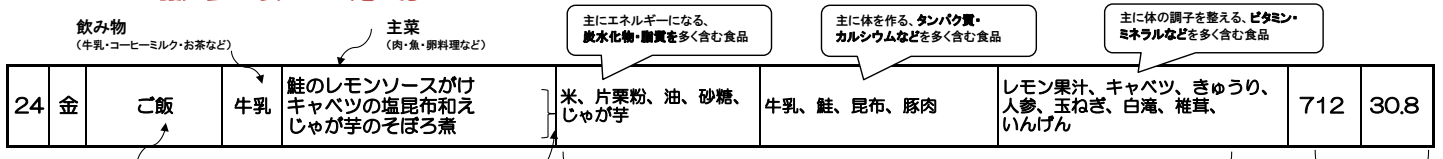




日 曜	献立名	(黄)おもに エネルギーの もとになる食品	(赤)おもに 体をつくる もとになる食品	(緑)おもに 体の調子を整える もとになる食品	エネルギー	たん白質	
					kcal	g	
10 金	こぎつね寿司	牛乳 銀サワラの西京焼き 小松菜のごま和え すまし汁	米、砂糖、油、ごま	牛乳、鶏肉、かまぼこ、 油揚げ、豆腐、 銀サワラ西京漬	人参、さやえんどう、椎茸、 ★小松菜、もやし、チンゲン菜、 えのきたけ、★ねぎ	632	31.1
13 月	ライス ボールパン	牛乳 鶏肉のハーブパン粉焼き ポトフ オレンジ	パン、油、パン粉、 じゃが芋	牛乳、鶏肉、チーズ、 豚肉	玉ねぎ、キャベツ、人参、 セロリ、オレンジ	718	38.5
14 火	ご飯	牛乳 鯖のカレー焼き 油揚げと野菜のあえもの 生揚げのうま煮	米、砂糖、油、片栗粉	牛乳、鯖、油揚げ、 豚肉、生揚げ	こんにゃく、キャベツ、人参、 もやし、★小松菜、にんにく、 生姜、玉ねぎ、大根、たけのこ、 椎茸	716	34.8
15 水	キムチ チャーハン	牛乳 鶏肉のパンパンソース ハムマヨサラダ チンゲン菜のスープ	米、麦、油、ごま、 砂糖、マヨネーズ	牛乳、豚肉、鶏肉、 ハム、豆腐	白菜キムチ、★ねぎ、ピーマン、 生姜、きゅうり、人参、キャベツ、 チンゲン菜、えのきたけ	658	32.1
16 木	たけのご飯	牛乳 イカフライ 小松菜のごまじょうゆあえ 豆腐と油揚げの味噌汁	米、もち米、油、 砂糖、ごま、小麦粉、 パン粉、	牛乳、鶏肉、油揚げ、 イカ、豆腐、味噌	たけのこ、さやえんどう、人参、 ★小松菜、キャベツ、きゅうり、 とうもろこし	691	32.7
17 金	タンメン	牛乳 揚げぎょうざ(3コ) ピリ辛きゅうり	中華麺、油、餃子、 砂糖	牛乳、豚肉	にら、人参、白菜、もやし、 玉ねぎ、とうもろこし、にんにく、 生姜、きくらげ、きゅうり	784	36.3
20 月	カレーライス	牛乳 マカロニサラダ ももゼリー	米、麦、油、じゃが芋、 小麦粉、バター、 マカロニ、砂糖、ゼリー	牛乳、豚肉、ハム	人参、玉ねぎ、生姜、にんにく、 りんご、とうもろこし、レタス、 きゅうり	722	25.3
21 火	子供パン スライス	牛乳 手ごねハンバーグ 枝豆とウィンナーのソテー ABCスープ	パン、油、パン粉、 砂糖、マカロニ	牛乳、豚肉、卵、 ウィンナー、鶏肉	玉ねぎ、とうもろこし、枝豆、 人参、キャベツ、セロリ	803	39.1
22 水	麦ご飯	牛乳 マーボー豆腐 春雨サラダ フルーツポンチ	米、麦、油、砂糖、 片栗粉、春雨、ゼリー、 水あめ	牛乳、豚肉、豆腐、 ハム	人参、★ねぎ、たけのこ、にら、 椎茸、生姜、にんにく、もやし、 キャベツ、もも、洋梨、パイナップル	733	28.7
23 木	エビピラフ	牛乳 チキンカツ かまぼことキャベツのサラダ ヨーグルト	米、麦、バター、油、 小麦粉、パン粉、砂糖	牛乳、ベーコン、エビ、 鶏肉、かまぼこ、 ヨーグルト	人参、玉ねぎ、枝豆、キャベツ、 きゅうり	709	34.4
24 金	ご飯	牛乳 鮭のレモンソースがけ キャベツの塩昆布和え じゃが芋のそぼろ煮	米、片栗粉、油、砂糖、 じゃが芋	牛乳、鮭、昆布、豚肉	レモン果汁、キャベツ、きゅうり、 人参、玉ねぎ、白滝、椎茸、 いんげん	712	30.8
27 月	豚丼	牛乳 こまつなサラダ 田舎汁	米、麦、油、砂糖	牛乳、豚肉、ツナ、 鶏肉、油揚げ、豆腐	白滝、玉ねぎ、ごぼう、椎茸、 生姜、★小松菜、きゅうり、 キャベツ、人参、とうもろこし、 大根	687	31.4
28 火	ご飯	牛乳 ホキの薬味ソース 切り干し大根の炒め煮 キャベツの豚汁	米、油、砂糖、片栗粉	牛乳、ホキ澱粉付、 竹輪、豚肉、生揚げ、 味噌	★ねぎ、生姜、白滝、人参、 いんげん、椎茸、切り干し大根、 キャベツ、こんにゃく	698	30.6
30 木	ツイストパン	ヨー ミルク 焼きウィンナー(2本) コールスローサラダ 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、コーヒーミルク、 ウィンナー、鶏肉、 生クリーム	玉ねぎ、キャベツ、きゅうり、 人参、とうもろこし、枝豆	823	29.4
14回	★星マークは所沢産の野菜です。小松菜は河口さん、ねぎは見澤さんの畑で採れたものを使用しています。				平均栄養量	720	32.5

～ 献立表の見方～



元気のもとは食事から

食べ物は体の中の働きによって、3つのグループに分かれます。
黄は「おもにエネルギーのもとになる」食品です。
赤は「おもに体をつくるもとになる」緑は「おもに体の調子を整える」
給食の献立は、健康で毎日元気に過ごせるように、3つのグループの
食品をバランスよく組み合わせ考えてあります。
ご家庭でもバランスよく食べられるようにしましょう。

黄のグループ
エネルギーのもとになる

ご飯・パン・麺・
油・じゃが芋・
砂糖など

赤のグループ
体をつくるもとになる

牛乳・肉・魚・卵・
豆腐・わかめなど

緑のグループ
体の調子をととのえる

人参・キャベツなどの野
菜、いちご・りんごなどの
果物、きのこなど

※ 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。ご心配の方はお問い合わせください。
(柳瀬小学校 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。



新年度が始まりました。今年度は、栄養教諭・栄養士(株)ジーエスエフの
調理員15人が力をあわせ、小学校と中学校の給食を作ります。給食の時間がまちどおし
くなるような、おいしく、わくわくする給食をめざします。1年間、よろしく願います。