

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	
1	月	梅じゃこ ご飯	牛乳	焼きとり 油揚げと野菜の和え物 のっぺい汁	米、ごま、油、片栗粉、 砂糖、★里芋	牛乳、ちりめんじゃこ、 鶏肉、油揚げ、 かまぼこ、豆腐	梅、こんにゃく、★キャベツ、 人参、もやし、★小松菜、 ★大根、★ねぎ	665	32.4
2	火	フラワー ロール	牛乳	メカジキのマヨネーズやき フレンチサラダ キャベツとひよこ豆のスープ	パン、マヨネーズ、油、 砂糖、ひよこ豆	牛乳、メカジキ、 チーズ、鶏肉	玉ねぎ、椎茸、人参、 ★キャベツ、きゅうり、しめじ、 とうもろこし	764	32.6
3	水	チキンピラフ	牛乳	エビフライ かまぼこキャベツのサラダ フルーツポンチ	米、麦、バター、油、 小麦粉、パン粉、砂糖、 ゼリー、水あめ	牛乳、鶏肉、エビ、 かまぼこ	トマト、人参、玉ねぎ、 ピーマン、にんにく、 ★キャベツ、きゅうり、もも、 りんご、パイナップル	701	27.1
4	木	ご飯	牛乳	銀鱈の西京焼き こんにゃくと野菜の ごまじょうゆ和え 里芋と大根のきつね煮	米、砂糖、油、ごま、 ★里芋	牛乳、油揚げ、 銀鱈西京漬	こんにゃく、★キャベツ、 きゅうり、人参、★大根、 枝豆	682	25.1
5	金	カレーライス	牛乳	ツナとほうれん草のサラダ みかん	米、麦、油、じゃが芋、 小麦粉、バター、砂糖	牛乳、豚肉、ツナ	人参、玉ねぎ、生姜、 にんにく、りんご、きゅうり、 ★ほうれん草、とうもろこし、 ★キャベツ、みかん	712	24.1
8	月	もずく 角煮ご飯	牛乳	鮭のチーズ味噌焼き 小松菜のごま和え りんご	米、油、砂糖、ごま	牛乳、豚肉、もずく、 鮭、味噌、チーズ	椎茸、たけのこ、生姜、人参、 菜ねぎ、★小松菜、もやし、 りんご	732	34.2
9	火	わかめコーン ラーメン	牛乳	チャーシュー蒸しパン ピリ辛きゅうり	中華麺、油、砂糖、 片栗粉、 蒸しパンミックス	牛乳、豚肉、わかめ、 味噌	人参、★キャベツ、★ねぎ、 もやし、とうもろこし、 生姜、メンマ、にんにく、 きゅうり	828	38.1
10	水	ご飯	牛乳	ユーリンチー 春雨サラダ 卵入りキムチトッポグスープ	米、片栗粉、油、砂糖、 ごま、春雨、トッポグ	牛乳、鶏肉、ハム、卵	生姜、★ねぎ、もやし、 ★小松菜、人参、にら、 玉ねぎ、白菜キムチ	822	30.7
11	木	きな粉 揚げパン	牛乳	鶏肉とじゃが芋のスープ煮 こまつなサラダ ヨーグルト	パン、油、砂糖、 じゃが芋	牛乳、きな粉、鶏肉、 ツナ、ヨーグルト	玉ねぎ、人参、にんにく、 しめじ、★小松菜、きゅうり、 ★キャベツ、とうもろこし	762	33.4
12	金	ご飯	牛乳	豚肉の南部焼き 磯和え さつま汁	米、ごま、油、砂糖、 さつま芋	牛乳、豚肉、のり、 油揚げ、味噌	生姜、★ほうれん草、もやし、 人参、★大根、★ねぎ	724	33.0
15	月	ご飯	牛乳	鱈の照り揚げ 白菜の塩昆布和え キャベツの豚汁	米、片栗粉、油、砂糖	牛乳、鱈、昆布、 豚肉、生揚げ、味噌	生姜、★白菜、きゅうり、人参、 ★キャベツ、★ねぎ、こんにゃく	731	27.4
16	火	バターロール	のり ヨーグルト	ポロニアソーセージ ほうれん草とコーンのサラダ 肉団子と白菜のクリーム煮	パン、油、砂糖、 小麦粉、バター	牛乳、のりヨーグルト、 ポロニアソーセージ、 肉団子、チーズ	玉ねぎ、★ほうれん草、 きゅうり、とうもろこし、 人参、★白菜、マッシュルーム	823	29.4
17	水	麦ご飯	牛乳	マーボー大根 揚げエビパオス(3コ) 中華サラダ	米、麦、油、砂糖、 片栗粉	牛乳、エビパオス、 ハム、豚肉、味噌	★ほうれん草、とうもろこし、 ★キャベツ、★大根、★ねぎ、 人参、たけのこ、にら、 椎茸、生姜、にんにく	745	24.7
18	木	カレーうどん	牛乳	竹輪の磯辺揚げ(2コ) りんご	うどん、油、砂糖、 片栗粉、小麦粉	牛乳、鶏肉、かまぼこ、 油揚げ、竹輪、青のり	人参、玉ねぎ、★ねぎ、 ★小松菜、りんご	786	30.5
19	金	食育の日 ご飯	牛乳	鯖のねぎ味噌焼き ひじきの炒め煮 けんちん汁	米、砂糖、油、★里芋	牛乳、鯖、味噌、鶏肉、 油揚げ、ひじき、豆腐	生姜、★ねぎ、人参、 しらたき、椎茸、いんげん、 こんにゃく、★大根、ごぼう	714	34.3
22	月	冬至献立 豚丼	牛乳	かぼちゃの甘辛揚げ 大根と油揚げの味噌汁	米、麦、油、砂糖	牛乳、豚肉、豆腐、 油揚げ、味噌	しらたき、玉ねぎ、ごぼう、 椎茸、生姜、かぼちゃ、★大根、 ★ねぎ	722	31.2
23	火	ライスボール パン	牛乳	ローストチキン ブロッコリーサラダ ミネストローネ クリスマスチョコケーキ	パン、油、砂糖、 じゃが芋、マカロニ、 チョコケーキ	牛乳、鶏肉、ベーコン	生姜、人参、玉ねぎ、にんにく、 セロリ、ブロッコリー、トマト、 ★キャベツ、とうもろこし	882	40.5
17回	★星マークがついている野菜は所沢産を予定しています。変更になる場合もあります。						平均栄養量	753	31.1

※ 献立は材料の関係で変更になる場合もあります。

※ 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」としてお出しください。「雑がみ」は貴重な資源です。

学校・家庭・地域で広げよう！



今年度は、埼玉県内の栄養教諭として長年活躍されて
いる猪瀬里美先生の講演会です。
小中学校の保護者の皆さんが
日頃疑問に感じている子どもたちの
食事について、お話を伺います。
当日は、給食センターのおいしい給食も
試食できます！
興味のある方はぜひご参加ください。

日時：2月6日(金) 10時30分～13時

(受付10時より・試食会含む)

※同時開催の給食展は12時30分～開催です。

受付期間：12月5日(金) 9時から

12月12日(金) 17時まで

受付方法：電子申請

右記二次元コードよりお申込みください。

一般申し込み：先着20名程度

※定員になり次第締め切らせていただきます。

※二次元コードが読み取れない場合は所沢市役所のホ

より「食育フォーラム」を検索してください。

参加費用：330円(給食試食会代)

※申し込み後のキャンセルはお受けできません。

試食代をご負担いただきますのでご了承ください。

場所：吾妻まちづくりセンター

駐車場の台数に限りがありますので、

公共交通機関をご利用ください。



主催 所沢市学校食育研究会 所沢市教育委員会

お問い合わせ 保健給食課 ☎04-2998-9249

✉ a9249@city.tokorozawa.lg.jp