



1月分学校給食予定献立表

【給食目標】 感謝して食べよう



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	
9	木	きつねうどん	牛乳	ちくわのいそべあげ こうはくなます	うどん、あぶら、 さとう、こむぎこ	牛乳、ぶた肉、ちくわ あぶらあげ、あおのり	にんじん、たまねぎ、ねぎ、 こまつな、だいこん、ゆず	562	23.8
10	金	鏡開き献立 ぶたどん	牛乳	ツナとだいこんのサラダ したらませんさい	こめ、あぶら、さとう、 あずき、しらたまだんご	牛乳、ぶた肉、ツナ	しらたき、たまねぎ、ごぼう、 しいたけ、しょうが、きゅうり、 だいこん、とうもろこし	625	26.8
14	火	ツイストパン	牛乳	とり肉のハーブパンこやき ジャーマンポテト ABCスーズ	パン、あぶら、パンこ、 じゃがいも、マカロニ	牛乳、とり肉、チーズ、 ウインナー	たまねぎ、キャベツ、にんじん、 セロリ	542	28.0
15	水	小正月 そぼろずし	牛乳	ギンサワラのさいきょうやき こまあえ だいこんのみそしる	こめ、さとう、あぶら、 こま	牛乳、とり肉、たまご、 ギンサワラのさいきょうづけ、 とうふ、あぶらあげ、みそ	にんじん、しょうが、こまつな、 さやえんどう、もやし、だいこん、 ねぎ	534	25.4
16	木	ライスボール パン	ヨー ビー ミルク	やきウインナー かまぼこいりサラダ さつまいもシチュー とことこオーガニックのやさしいり	パン、あぶら、さとう、 ★さつまいも、バター、 こむぎこ	牛乳、ヨービーミルク、 ウインナー、かまぼこ、 とり肉、生クリーム	たまねぎ、キャベツ、きゅうり、 にんじん	692	21.5
17	金	ごはん	牛乳	とり肉のねぎみそやき かぶとキャベツの しおこんぶあえ せんべいじる	こめ、さとう、あぶら、 なんぶせんべい	牛乳、とり肉、みそ、 こんぶ	しょうが、★ねぎ、かぶ、 キャベツ、にんじん、しらたき、 だいこん、こまつな	564	22.3
20	月	むぎごはん	牛乳	マーボー豆腐 パリパリサラダ たいやきアイス(チョコ)	こめ、むぎ、あぶら、 さとう、かたくりこ、 シウマイのかわ、 たいやきアイス	牛乳、ぶた肉、とうふ	にんじん、ねぎ、たけのこ、にら、 しいたけ、しょうが、にんにく、 ほうれんそう、とうもろこし、 きゅうり、キャベツ、たまねぎ	609	24.3
21	火	ココア あげパン	牛乳	ポトフ ツナサラダ シークワサーゼリー	パン、あぶら、ココア、 さとう、じゃがいも、 ゼリー	牛乳、ぶた肉、ツナ	たまねぎ、キャベツ、にんじん、 セロリ、きゅうり、とうもろこし、	584	21.1
22	水	ごはん	牛乳	サバのみそに ひじきサラダ さといもとだいこんの きつねに	こめ、さとう、こま、 かたくりこ、あぶら、 さといも	牛乳、サバ、みそ、 ひじき、ハム、 あぶらあげ	ねぎ、しょうが、にんじん、 もやし、キャベツ、だいこん、 こんにゃく、えだまめ	558	25.9
23	木	わかめコーン ラーメン	牛乳	じゃがまるくん やさしいサラダ	ちゅうかめん、あぶら、 さとう、じゃがいも、 かたくりこ	牛乳、ぶた肉、わかめ、 チーズ、ハム	にんじん、キャベツ、ねぎ、 もやし、とうもろこし、しょうが、 メンマ、ほうれんそう、きゅうり	638	29.4
24	金	チキン カレーライス	牛乳	ほうれんそうとコーンの サラダ クラッシュゼリー	こめ、むぎ、あぶら、 じゃがいも、こむぎこ、 バター、さとう	牛乳、とり肉	にんじん、たまねぎ、しょうが、 にんにく、りんご、ほうれんそう、 きゅうり、とうもろこし、もも、 パイン	592	21.0
27	月	ごはん	牛乳	アジフライ かくやあえ 肉じゃが	こめ、こむぎこ、こま、 パンこ、あぶら、 じゃがいも、さとう	牛乳、アジ、ぶた肉、 さつまあげ	たくあん、きゅうり、しらたき、 にんじん、たまねぎ、いんげん	623	29.1
28	火	ごはん	牛乳	ぶた肉のなんぶやき おかかあえ のっぺいじる	こめ、こま、あぶら、 さとう、さといも、 かたくりこ	牛乳、ぶた肉、とり肉 かつおぶし、かまぼこ、 とうふ	しょうが、キャベツ、もやし、 きゅうり、にんじん、だいこん、 ねぎ、こんにゃく	558	26.1
29	水	ピビンバ	牛乳	はるさめとたまごのスープ オレンジ	こめ、あぶら、さとう、 かたくりこ、こま、 はるさめ	牛乳、ぶた肉、みそ、 たまご	にんにく、しょうが、こまつな、 もやし、にんじん、たまねぎ、 チンゲンサイ、きくらげ、オレンジ	567	25.9
30	木	ナン	牛乳	ウインナービーンズ フロッコリーサラダ ヨーグルト	ナン、あぶら、さとう、 パンこ	牛乳、ウインナー、 だいず、ヨーグルト	にんにく、しょうが、たまねぎ、 にんじん、トマト、フロッコリー、 キャベツ、とうもろこし	601	24.9
31	金	ごはん	牛乳	ユーリンチー キャベツのちゅうかサラダ はるさめスープ	こめ、かたくりこ、 あぶら、さとう、こま、 はるさめ	牛乳、とり肉	しょうが、ねぎ、きゅうり、 キャベツ、にんじん、たまねぎ、 とうもろこし、こまつな、きくらげ	604	20.7
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。 太字の献立名はリクエスト給食です。楽しみにしてください。						平均栄養量	591	24.8

※ 献立は材料の関係で変更になる場合もあります。口
 ※ 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。口
 ※ 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 西澤 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。

学校・家庭・地域で広げよう！ 食の「輪」

学校給食展

日時：令和7年
2月7日(金) 2月8日(土)

毎年人気の給食展！
今年もご来場お待ち
しています！



会場：小手指まちづくりセンター
※駐車場には限りがあります。
公共交通機関をご利用ください。

7日(金) 10時～17時 ・ 8日(土) 9時～16時

- ・ 児童生徒の作品 ・ 学校給食の歴史 ・ 給食で使用する器具の展示
- ・ 給食センター、学校おすすめ献立 ・ 大釜のかき混ぜ体験

詳しくは所沢市
ホームページを
ご覧ください