

令和6年度

【目標】1ねんかんの しょくじを ぶりかえろう



所沢市立富岡小学校

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		
3	月	こぎつねすし	おちゃ	ぎんサワラのさいきょうやき なのはなのごまあえ すましじる ひしもち	こめ、さとう、あぶら、ごま ひしもち	あぶらあげ、かつおぶし ギンサワラさいきょうづけ とうふ	ごぼう、にんじん、しいたけ かんぴょう、おちゃ、ほうれんそう なのはな、ねぎ	475	21.2	
4	火	チキンドリア	のむ ヨーグルト	かいそうサラダ キャベツとウィンナーのスープ	こめ、バター、さとう、あぶら こむぎこ、かたくりこ	とり肉、のむヨーグルト 牛乳、チーズ、ウィンナー かいそうミックス、ハム	たまねぎ、マッシュルーム、にんにく トマト、きゅうり、とうもろこし にんじん、キャベツ	574	22.4	
6ねん1くみ6ばんが かんがえたこんだて 【THE!ちゅうか】										
5	水	チャーハン	牛乳	てづくりぎょうざ はるさめサラダ わかめスープ	こめ、さとう、あぶら ぎょうざのかわ、こむぎこ はるさめ、ごま	やきふた、牛乳、ふた肉 ハム、とうふ、わかめ	たけのこ、しいたけ、にんじん たまねぎ、ねぎ、ピーマン、キャベツ こまつな、しょうが、もやし きゅうり、はねぎ	540	21.6	
ポタージュのにんじんは とことこオーガニックのはたけで とれたにんじんです										
6	木	はちみつ レモン トースト	牛乳	とりにくのトマトソース ほうれんそうサラダ キャロットポタージュ	パン、バター、はちみつ あぶら、さとう、じゃがいも こむぎこ	牛乳、とり肉、ハム	レモン、しょうが、トマト、たまねぎ にんにく、ほうれんそう、 とうもろこし、にんじん	586	25.4	
7	金	ごはん	牛乳	すきやきに イカのみすづけやき きゅうりとだいこんのオイルづけ	こめ、ふ、あぶら、さとう	牛乳、ふた肉、とうふ イカ、みそ	しらたき、にんじん、はくさい ねぎ、にんにく、きゅうり、だいこん	595	28.8	
10	月	ごはん	牛乳	しおふたどんのぐ キャベツのしおこんぶあえ トッポギスープ	こめ、あぶら、かたくりこ トッポギ	牛乳、ふた肉、かまぼこ しおこんぶ、たまご	ねぎ、もやし、にんにく、はねぎ レモン、キャベツ、にんじん、にら たまねぎ、しょうが、キムチ	571	25.4	
6ねんせいはい ひざしぶりに とみ小ランチルームで きゅうしょくをたべよう!										
11	火	くろパン	牛乳	エビフライ ブロッコリーサラダ ポトフ	パン、こむぎこ、パンこ あぶら、さとう、じゃがいも	牛乳、エビ、ハム、ワイン ナー	ブロッコリー、キャベツ、にんじん とうもろこし、たまねぎ、セロリ	544	22.8	
12	水	ごはん	牛乳	ぎんさけのしおやき こまつなとキャベツのおかかあえ こうやとうふのうまに	こめ、さとう、あぶら	牛乳、ギンサク、かつおぶし ふた肉、こうやとうふ あぶらあげ	こまつな、キャベツ、にんじん こんにゃく、たまねぎ、たけのこ しょうが	524	27.6	
13	木	うどん	牛乳	ごまみそうどんのつゆ ほてまるくん ヨーグルト	うどん、ごま、じゃがいも かたくりこ、あぶら	牛乳、ふた肉、あぶらあげ みそ、チーズ、ハム ヨーグルト	にんじん、ねぎ、みずな、しいたけ	602	22.5	
14	金	ごはん	牛乳	てづくりハンバーグ (ケチャップソース) れんこんのきんぴら みそじる	こめ、パンこ、あぶら、さとう	牛乳、ふた肉、たまご とうふ、みそ	たまねぎ、こんにゃく、れんこん にんじん、だいこん、ほうれんそう ねぎ	567	25.6	
17	月	ココア あげパン	牛乳	とりにくのハーブやき イカとコーンのサラダ ABCスープ	パン、ココア、さとう、あぶら はちみつ、マカロニ	牛乳、とり肉、イカ ベーコン	にんにく、レモン、キャベツ セロリ、きゅうり、とうもろこし にんじん、たまねぎ	533	24.9	
18	火	オムライス (チキン ライス)	コーヒー ミルク	オムライスようたまごやき やきウィンナー グリーンサラダ コーンスープ	こめ、バター、さとう、あぶら かたくりこ	とり肉、コーヒーミルク オムライスようたまご ウィンナー、牛乳	トマト、にんじん、たまねぎ とうもろこし、ピーマン、にんにく ブロッコリー、キャベツ、きゅうり	652	25.0	
19	水	ちゅうかめん	牛乳	しょうゆラーメン ジャンボしゅうまい とうみょうツナサラダ	ちゅうかめん、さとう、あぶら かたくりこ、しゅうまいのかわ	牛乳、ふた肉、とうふ ホタテ、ツナ	チンゲンサイ、にんじん、ねぎ もやし、とうもろこし、きくらげ メンマ、こまつな、たまねぎ しょうが、とうみょう、キャベツ	595	30.1	
すこしはやいけれど そつぎょう・しんきゅう おめでとう こんだて										
21	金	せきはん ごましお	牛乳	とりのからあげ ひじきのいために とんじる いちこ	もちこめ、こめ、あずき、ごま かたくりこ、あぶら、さとう さいとも	牛乳、とり肉、だいず あぶらあげ、ひじき、ふた肉 とうふ、みそ	しょうが、にんじん、しらたき しいたけ、だいこん、ごぼう、ねぎ こんにゃく、いちこ	642	29.2	
いまのクラスで さいごのきゅうしょくは みんなのだいすきな とみ小オリジナルカレーライスのこんだて										
24	月	ごはん	牛乳	チキンカレー パリパリサラダ ジュウジュウフルーツポンチ	こめ、じゃがいも、はちみつ あぶら、こむぎこ、バター ワンタンのかわ、さとう ゼリー、サイダー	牛乳、とり肉	にんじん、たまねぎ、しょうが にんにく、りんご、キャベツ こまつな、とうもろこし、もも パイン、なつみかん	695	23.0	
15回	<p>*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ましょう。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) *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。 →</p>							平均栄養量	580	23.4



3月6日(木)のキャロットポタージュの人参はとことこオーガニックの畑でとれたものを使います。1月30日(木)にみんなが食べた人参と同じ人参ですが、今回は大きさが小さかったり、われてしまっていたり、足が2つになってしまったりと、給食室で調理しづらいものを集めて工場でペースト状にもらったものを使います。どんな人参もムダにすることなく給食で使っています。

