

家庭数

1月分学校給食予定献立表

令和3年度

まいにち中富のにんじん
がでるよ!

【目標】 かんしゃして たべよう



所沢市立中富小学校

日	曜日	献立名	(赤) おもにからだをつくるものになるしょくひん	(緑) おもにからだのちょうしをとのえるものになるしょくひん	(黄) おもにエネルギーのもとになるしょくひん	1人1日 kcal	たん白質 g
12	水	中富のだいこん、ねぎ、はくさい ななくさうどん 牛乳	ささかまのいそべあげ ほうれんそうのごまみそあえ しらたまぜんざい	牛乳 とりにく みそ あぶらあげ あおのり ささかまぼこ	にんじん かぶ だいこん せり ねぎ はくさい みずな こまつな ほうれんそう もやし しらたまだんご	630	29.8
13	木	牛乳 ボーク カレーライス	つぼみサラダ みかん	牛乳 ぶたにく にんじん とうもろこし りんご にんにく しょうが カリフラワー ブロッコリー たまねぎ みかん	こめ さとう あぶら むぎ じゃがいも バター はちみつ こむぎこ	694	23.6
14	金	牛乳 こどもパン	ホキのフライ キャベツのサラダ フォーのスープ	コーヒーマルク ホキ とりにく にんじん キャベツ みずな とうもろこし もやし にら たまねぎ	パン さとう あぶら こむぎこ パンこ マヨネーズ こめこめん	654	28.6
17	月	牛乳 ごはん	ちくぜんに 中富のさといも さけのしおやき わかめのすのもの	牛乳 とりにく さけ わかめ ちくわ にんじん こんにゃく ごぼう たけのこ れんこん しいたけ さやいんげん もやし	こめ さとう あぶら さといも	592	28.6
18	火	中富のさといも さといも ごはん 中富のはくさい	おたのしみきんちゃく はくさいとゆずのあますづけ たまねぎのみそしる	牛乳 とりにく わかめ あぶらあげ とうふ みそ ひじき うすらのたまご	にんじん しめじ しらたき はくさい ゆず たまねぎ もやし	605	25.1
19	水	中富のさといも はつがげんまい ごはん 中富のだいこん、ねぎ 中富のはくさい	ぶりだいこん いかのかりんあげ ほうれんそうのおかかあえ	牛乳 ぶり いか かつおぶし にんじん だいこん しょうが ねぎ ほうれんそう はくさい	こめ さとう あぶら はつがげんまい かたくりこ	639	28.9
20	木	牛乳 しおラーメン	にくだんごもちこめむし かぶのオイルづけ	牛乳 ぶたにく とうふ にんじん こまつな キャベツ もやし たまねぎ きくらげ しょうが かぶ	ちゅうかめん さとう あぶら ごま パンこ かたくりこ もちこめ	688	30.0
21	金	牛乳 わかめごはん	おでん 中富のだいこん こまつなのおひたし ごぼうのみつがらめ	牛乳 わかめ ちくわ こんぶ ちりめんじゃこ なまあげ あげボール うすらのたまご	にんじん こんにゃく だいこん こまつな ごぼう もやし	633	22.2
24	月	中富のだいこん はつがげんまい ごはん 中富のだいこん	かじきのわふうステーキ みずなとだいこんのサラダ とんじる 中富のねぎ、だいこん	牛乳 めかじき ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ にんじん だいこん ごぼう ねぎ こんにゃく りんご たまねぎ みずな	こめ さとう あぶら はつがげんまい かたくりこ じゃがいも	632	27.0
25	火	牛乳 ライスボール パン	じゃがいものミートグラタン こまつなサラダ コンスープ	牛乳 ぶたにく チーズ とりにく にんじん たまねぎ にんにく こまつな キャベツ パセリ とうもろこし トマト	パン さとう あぶら じゃがいも	675	31.6
26	水	中富のはくさい あんかけ チャーハン 中富のねぎ	はっほうさい(あんかけのあん) まめもやしのちゅうかあえ ほうじちゃプリン	牛乳 やきぶた いか えび うすらのたまご にんじん たまねぎ こまつな さやいんげん しいたけ もやし きくらげ たけのこ はくさい	こめ さとう あぶら はるさめ かたくりこ むぎ ほうじちゃプリン	612	25.4
27	木	牛乳 ベーコンと ほうれんそうの スパゲティ	とりにくのやくみソースがけ マセドアンサラダ	牛乳 ベーコン とりにく にんじん にんにく たまねぎ ほうれんそう とうもろこし しょうが ねぎ ブロッコリー	スパゲティ さとう あぶら バター かたくりこ じゃがいも	634	29.9
28	金	中富のさといも ごはん	てづくりさといもコロッケ とうみょうツナサラダ とうにゅうみそしる 中富のねぎ、だいこん、はくさい	牛乳 ツナ とうふ とりにく とうにゅう にんじん たまねぎ ごぼう とうみょう キャベツ はくさい だいこん ねぎ	こめ さとう あぶら さといも こむぎこ パンこ ごま	671	22.3
31	月	牛乳 ガーリック トースト 中富のはくさい	ふゆやさいのクリームに キャラメルポテト みかん	牛乳 とりにく にんじん にんにく みかん たまねぎ れんこん はくさい ブロッコリー	パン さとう あぶら バター こめこ さつまいも かたくりこ	640	22.2
月平均						643	26.8

●今月の中富でとれた野菜は、にんじん、ねぎ、さといも、だいこん、はくさいです。

●材料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。

●はしは、毎日洗って持ってきてましょう。持ち物には名前を書きましょう。

