



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	水	ごもくすし	牛乳	メヌケのさいきょうやきの らほうなのおかがあえ すましじる	こめ、さとう	牛乳、あぶらあげ、 メヌケのさいきょうづけ、 かつおぶし、とうふ、 かまぼこ	ごぼう、にんじん、れんこん、 しいたけ、かんぴょう、さやえんどう、 のらぼうな、こまつな、もやし、 はくさい、えのきたけ、みつば	454	20.8
11	木	【笠松希実の特製カレーポトフ】 春の収穫期の野菜が入っているので、野菜が新鮮に食べられると思います。ウインナーやベーコンもポトフにピッタリのおかずなので、美味しく食べて下さい。							
		ココア あげパン	牛乳	笠松希実の特製カレーポトフ はるのかおりサラダ	パン、あぶら、ココア、 さとう、じゃがいも	牛乳、ウインナー、 ベーコン	にんじん、たまねぎ、キャベツ、 セロリ、のらぼうな、うど、 とうもろこし	619	20.7
12	金	ごはん	牛乳	ぶた肉のなんぶやき うどのきんぴら じゃがいものみそじる	こめ、ごま、あぶら、 さとう、かたくりこ、 じゃがいも	牛乳、ぶた肉、 さつまあげ、あぶらあげ、 みそ	しょうが、うど、にんじん、 こんにゃく、さやえんどう、 たまねぎ、のらぼうな	543	23.8
15	月	肉じる つけうどん	牛乳	ちくわのみなとあげ かぶときゅうりの オイルづけ	うどん、あぶら、 さとう、こむぎこ	牛乳、ぶた肉、 あぶらあげ、ちくわ、 さくらエビ、ひじき、 あおのり、こんぶ	にんじん、たまねぎ、しいたけ、 ねぎ、のらぼうな、しょうが、 かぶ、きゅうり	494	24.8
16	火	ひじきごはん	牛乳	こまつなひらメンチカツ きゅうりのしおこんぶあえ のらぼうなととうふの みそじる	こめ、あぶら、さとう、 ごま	牛乳、とり肉、 ひじき あぶらあげ、 こまつなひらメンチカツ、 こんぶ、とうふ、みそ	しいたけ、こんにゃく、にんじん、 キャベツ、きゅうり、のらぼうな、 ねぎ	551	22.4
17	水	ごはん	牛乳	サバのみそに なっとうあえ かきたまじる	こめ、さとう、 かたくりこ	牛乳、サバ、みそ、 なっとう、かつおぶし、 とり肉、たまご	しょうが、こまつな、キャベツ、 もやし、にんじん、たくあん、 えのきたけ、ねぎ のらぼうな	561	29.0
18	木	【三浦拓也特製ウインナーの栄養満点はるやさいのいためもの】 味付けはシンプルな塩コショウを選びました。しらすがよいアクセントになっています。匂を感じながら、食べてみてください。							
		ツナピラフ	コーヒ ミルク	とり肉のパプリカやき 三浦拓也特製ウインナーの 栄養満点はるやさいのいためもの ファイバーミネストローネ	こめ、おおむぎ、 バター、あぶら、 かたくりこ、レンズまめ	コーヒミルク、ベーコン、 ツナ、とり肉、 ウインナー、ちりめんじゃこ	にんにく、たまねぎ、にんじん、 マッシュルーム、レモン、しょうが、 のらぼうな、キャベツ、セロリ、 トマト	618	28.0
19	金	ごはん	牛乳	じゃがいものそばろに サケのしおこうじやき のらぼうなときりぼしだいこんの ごまドレあえ	こめ、じゃがいも、 あぶら、さとう、 かたくりこ、ごま、 ごまドレッシング	牛乳、ぶた肉、 サケ、ハム	にんじん、たまねぎ、こんにゃく、 しいたけ、いんげん、 きりぼしだいこん、きゅうり、 のらぼうな	593	25.4
1年生給食開始									
22	月	丸パン スライス	牛乳	手づくりハンバーグ コールスローサラダ ABCスープ	パン、パンこ、あぶら、 さとう、マカロニ	牛乳、ぶた肉、 牛肉、たまご、 とうにゅう、ベーコン	たまねぎ、キャベツ、きゅうり、 にんじん、セロリ	598	26.3
23	火	ポーク カレーライス	牛乳	わかめサラダ 国産オレンジ	こめ、おおむぎ、 じゃがいも、あぶら、 はちみつ、バター、 こむぎこ、さとう	牛乳、ぶた肉、 わかめ	にんにく、しょうが、たまねぎ、 にんじん、りんご、キャベツ、 きゅうり、オレンジ	546	19.6
24	水	サケいり なめし	牛乳	イカのさらさあげ きゅうりとかぶの あちゃらづけ とんじる	こめ、ごま、 かたくりこ、こむぎこ、 あぶら、さとう、 じゃがいも	牛乳、サケ、 イカ、ぶた肉、 みそ	こまつな、しょうが、かぶ、 きゅうり、にんじん、だいこん、 たまねぎ、ごぼう、こんにゃく、 ねぎ のらぼうな	539	24.6
25	木	ミートソース スパゲティ	牛乳	みずなとツナのサラダ フルーツポンチ	スパゲティ、あぶら、 さとう、ごま、 ゼリー	牛乳、牛肉、 ぶた肉、ツナ	たまねぎ、にんじん、 マッシュルーム、にんにく、 トマト、みずな、キャベツ、 パイン、りんご、もも	609	24.9
26	金	ごはん	牛乳	マーボーとうふ はるまき ブロッコリーの ちゅうがあげ	こめ、あぶら、さとう、 かたくりこ、はるまき	牛乳、ぶた肉、 とうふ、みそ	にんにく、しょうが、たけのこ、 にんじん、しいたけ、にら、 ねぎ、ブロッコリー	596	23.8
30	火	チキンライス	牛乳	ホキのこうそうやき アスパラサラダ コーンポタージュ	こめ、むぎ、あぶら、 はちみつ、パンこ、 さとう、バター、 こむぎこ	牛乳、とり肉 ホキ、ハム、 ベーコン、なまクリーム	トマト、にんにく、マッシュルーム たまねぎ、にんじん、ピーマン、 しょうが、キャベツ、きゅうり、 アスパラガス、とうもろこし、パセリ	656	28.0
								平均栄養量	570 24.4

※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。

※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。

※はしは、毎日洗って持ってきましょう。☆持ち物には名前を書きましょう。

【給食がはじまります。ご家庭で次のような準備にご協力をお願いします。】

◆毎日清潔なハンカチ・はし・ナフキン・マスクを持たせてください！

- ・手を洗ったら、清潔なハンカチでふきましょう。
- ・自分の手にあった大きさの「はし」を毎日きれいに洗って持ってきましょう。
- ・教室の机で食べるのでナフキンを持ってきましょう。
- ・マスクのゴムが伸びたら取り替えましょう。



◆食事の前には手を洗おう！

- ・家庭でも習慣にしておきましょう。

◆持ち物には名前を書きましょう！



特に「はし」の落とし物が多いです。



◆給食当番になったら・・・

- ・つめはみじかく切っておきましょう。
- ・長いかみの毛はむすんでおきましょう。
- ★週末には、給食着を持って帰りますので洗濯・アイロンをかけて持たせて下さい。





4月分学校給食予定献立表



生徒数
令和6年度

【目標】 食事の大切さを理解し、楽しい食事をしよう

所沢市安松中学校

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	
10	水	五目寿司	牛乳	メヌケの西京焼き のらぼう菜のおかか和え すまし汁	米、砂糖	牛乳、油揚げ、 メヌケの西京漬け、 かつお節、豆腐、 かまぼこ	ごぼう、人参、れんこん、 椎茸、かんぴょう、さやえんどう、 のらぼう菜、小松菜、もやし、 白菜、えのきたけ、みつば	577	26.4
11	木	【笠松希実の特製カレーポトフ】 春の収穫期の野菜が入っているので、野菜が新鮮に食べられると思います。ウインナーやベーコンもポトフにピッタリのおかずなので、美味しく食べて下さい。							
		ココア 揚げパン	牛乳	カレーポトフ 春の香りサラダ ヨーグルト	パン、油、ココア、 砂糖、じゃが芋	牛乳、ウインナー、 ベーコン、ヨーグルト	人参、玉ねぎ、キャベツ、 セロリ、のらぼう菜、うど、 とうもろこし	786	26.2
12	金	ご飯	牛乳	豚肉の南部焼き うどのきんぴら じゃがいもの味噌汁	米、ごま、油、 砂糖、片栗粉、 じゃが芋	牛乳、豚肉、 さつま揚げ、油揚げ、 味噌	生姜、うど、人参、こんにゃく、 さやえんどう、玉ねぎ、 のらぼう菜	690	30.2
15	月	肉汁 つけうどん	牛乳	竹輪の港揚げ(2コ) かぶときゅうりのオイル漬	うどん、油、砂糖、 小麦粉	牛乳、豚肉、 油揚げ、竹輪、 桜エビ、ひじき、 青のり、昆布	人参、玉ねぎ、椎茸、 ねぎ、のらぼう菜、生姜、 かぶ、きゅうり	627	31.4
16	火	ひじきご飯	牛乳	小松菜入りメンチカツ キャベツの塩昆布和え のらぼう菜と豆腐の味噌汁	米、油、砂糖、 ごま	牛乳、鶏肉、 ひじき、油揚げ、 小松菜入りメンチカツ、 昆布、豆腐、味噌	椎茸、こんにゃく、人参、 キャベツ、きゅうり、のらぼう菜、 ねぎ	700	28.4
17	水	ご飯	牛乳	鯖の味噌煮 納豆和え かき玉汁	米、砂糖、片栗粉	牛乳、鯖、味噌、 納豆、かつお節、 鶏肉、卵	生姜、小松菜、キャベツ、 もやし、人参、たくあん、 えのきたけ、ねぎ、のらぼう菜	712	36.8
18	木	【三浦拓也特製ウインナーの栄養満点春野菜の炒め物】 味付けはシンプルな塩コショウを選びました。しらすがよいアクセントになっています。旬を感じながら、食べてみてください。							
		ツナピラフ	コーヒ ミルク	鶏肉のパプリカ焼き 三浦拓也特製ウインナーの 栄養満点春野菜の炒め物 ファイバーミネストローネ	米、大麦、バター、 油、片栗粉、 レンズ豆	コーヒーミルク、 ベーコン、ツナ、 鶏肉、ウインナー、 ちりめんじゃこ	にんにく、玉ねぎ、人参、 マッシュルーム、レモン、生姜、 のらぼう菜、キャベツ、セロリ、 トマト	785	35.6
19	金	ご飯	牛乳	じゃがいものそぼろ煮 鮭の塩こうじ焼き のらぼう菜と切干大根の ごまドレ和え	米、じゃが芋、油、 砂糖、片栗粉、ごま、 ごまドレッシング	牛乳、豚肉、鮭、 ハム	人参、玉ねぎ、こんにゃく、 椎茸、いんげん、切り干し大根、 きゅうり、のらぼう菜	753	32.2
23	火	ポーク カレーライス	牛乳	わかめサラダ 国産オレンジ	米、大麦、じゃが芋、 油、蜂蜜、バター、 小麦粉、砂糖	牛乳、豚肉、 わかめ	にんにく、生姜、玉ねぎ、 人参、りんご、キャベツ、 きゅうり、オレンジ	693	24.9
24	水	鮭入り菜飯	牛乳	イカのさらし揚げ きゅうりとかぶのあちら漬 豚汁	米、ごま、片栗粉、 小麦粉、油、砂糖、 じゃが芋	牛乳、鮭、イカ、 豚肉、味噌	小松菜、生姜、かぶ、きゅうり、 人参、大根、玉ねぎ、ごぼう、 こんにゃく、ねぎ のらぼう菜	685	31.2
25	木	ミートソース スパゲティ	牛乳	水菜とツナのサラダ フルールポンチ	スパゲティ、油、 砂糖、ごま、 ゼリー	牛乳、牛肉、豚肉、 ツナ	玉ねぎ、人参、 マッシュルーム、にんにく、 トマト、水菜、キャベツ、 パイン、りんご、もも	773	31.6
26	金	ご飯	牛乳	マーボー豆腐 春巻 プロッコリーの中華和え	米、油、砂糖、 片栗粉、春巻	牛乳、豚肉、豆腐、 味噌	にんにく、生姜、たけのこ、 人参、椎茸、にら、ねぎ、 プロッコリー	757	30.2
30	火	チキンライス	牛乳	ホキの香草焼き アスパラサラダ コーンポタージュ	米、麦、油、 蜂蜜、パン粉、砂糖、 バター、小麦粉	牛乳、鶏肉、ホキ、 ハム、ベーコン、 生クリーム	トマト、にんにく、マッシュルーム 玉ねぎ、人参、ピーマン、 生姜、キャベツ、きゅうり、 アスパラガス、とうもろこし、パセリ	833	35.6
							平均栄養量	721	30.8

※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。

※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。

※本校では和田小から給食が届く親子給食です。

※箸は給食室で用意しますので、持参の必要はありません。



学校給食では栄養バランスがとれた、魅力のあるおいしい献立づくりに取り組んでいます。また、十分な衛生管理のもと、安全・安心な食事を提供していきます。

学校給食は生きた教材です。毎日の給食の中で望ましい生活習慣や食事のマナー、地域の食材、郷土食について学んだり、給食に携わる人々へ感謝をしたり、さまざまなことを学習していきます。

いよいよ新学期が始まりました！
給食も10日(水)から4始まります。
手早く準備にかかり、しっかり食べ
きれするための時間を確保しましょう。

