

令和7年度

【目標】 感謝して食べよう

所沢市立三ヶ島小学校

日	曜	献立名		(黄) おもにエネルギーのもとになる食品	(赤) おもに体を作るもとになる食品	(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	金	ななくさうどん	牛乳	ちくわとさつまいものてんぷら とうもようツナサラダ	うどん、さとう、 さつまいも、あぶら、 こむぎこ	牛乳、ふた肉、みそ、 ちくわ、ツナ	かぶ、かぶのは、 だいこん 、 はくさい 、にんじん、ねぎ、 キャベツ 、とうもよう、 人参、せり、たまねぎ	534	23.9	
13	火	きなこトースト！	牛乳	とり肉のトマトに マカロニサラダ	パン、あぶら、 さとう、マカロニ、 じゃがいも	きなこ、牛乳、ハム、 とり肉、ウインナー	にんじん、 キャベツ 、トマト、 とうもろこし、たまねぎ、 にんにく、しょうが	672	27.3	
14	水	ぶたキムチどん	牛乳	チョレギサラダ とうふとわかめのスープ	こめ、むぎ、さとう、 あぶら、かたくりこ、 ごま	牛乳、ふた肉、みそ、 のり、とうふ、 とり肉、わかめ	にんにく、しょうが、キムチ、 キャベツ 、にんじん、 はくさい 、 にら、ねぎ、 こまつな 、 とうもろこし	540	27.2	
15	木	こぎつねすし	牛乳	メヌケのさいきょうやき こまつなのいそあえ しらたまぜんざい <div>小正月</div>	こめ、さとう、ごま、 あぶら、あずき、 しらたまだんご	あぶらあげ、牛乳、 メヌケさいきょうづけ、 のり	ごぼう、にんじん、しいたけ、 しょうが、 こまつな 、もやし	571	24.8	
16	金	ざっこくまいごはん	牛乳	タッカルビ あおのりポテト だいこんときゅうりのちゅうかふうつけもの	こめ、ざっこくまい、 さとう、さつまいも、 あぶら、トッポギ、 じゃがいも	牛乳、とり肉、みそ、 チーズ、あおのり	にんにく、しょうが、 キャベツ 、 キムチ、たまねぎ、にんじん、 だいこん 、きゅうり	588	23.5	
19	月	じゃこチーズトースト	コーヒーマルク	マセドアンサラダ ふゆやさいのクリームに	パン、じゃがいも、 さとう、あぶら、 マカロニ、こむぎこ、 バター	ちりめんじゃこ、 チーズ、あおのり、 コーヒーマルク、 とり肉、牛乳、ハム	にんじん、きゅうり、 はくさい 、 とうもろこし、たまねぎ、 エリンギ、 ほうれん草	557	25.4	
20	火	ちゃめし	牛乳	おでん こまつなのからしあえ にまめ	こめ、さとう、 きんときまめ	牛乳、うすらたまご、 ウインナー、ちくわ、 あげボール、こんぶ、 あげとうふ、ハム	だいこん 、にんじん、こんにゃく、 こまつな 、だいずもやし	550	22.5	
21	水	むぎごはん	牛乳	イカのたつたあげ マーボーだいこん ブロッコリーのナムル <div>ほっこり給食</div>	こめ、むぎ、あぶら、 かたくりこ、さとう	牛乳、イカ、ハム、 ふた肉、みそ、 こうやとうふ	しょうが、ブロッコリー、 キャベツ 、にんじん、にんにく とうもろこし、だいこん、 たけのこ、しいたけ、ねぎ	616	28.9	
22	木	ポークカレー <div>カレーの日</div>	牛乳	かいそうサラダ アップルパイ <div>わかったさんのアップルパイ</div>	こめ、むぎ、あぶら、 じゃがいも、はちみつ、 こむぎこ、バター、ごま、 さとう、きょうざのかわ	牛乳、ふた肉、 かいそうミックス、 ハム	にんじん、たまねぎ、にんにく、 しょうが、りんご、 キャベツ 、 とうもろこし	718	25.0	
23	金	あけぼのピラフ <div>ほっこり給食</div>	飲むヨーグルト	しろみざかなのピザふうやき ひじきサラダ コーンポタージュ	こめ、むぎ、バター、 パンこ、さとう、 あぶら、ごま、 こむぎこ	ツナ、のむヨーグルト、 ホキ、チーズ、ひじき、 ハム、牛乳	にんじん、たまねぎ、ピーマン、 トマト、 キャベツ 、 こまつな 、 とうもろこし、しょうが	524	24.7	
26	月	はつがげんまいごはん	牛乳	とり肉のはちみつやき こまつなのごまあえ だいこんとなまあげのそぼろに	こめ、はちみつ、 はつがげんまい、 さとう、あぶら、 かたくりこ、ごま	牛乳、とり肉、 なまあげ	しょうが、 こまつな 、にんじん、 もやし、 だいこん 、 だいこんのは 、 たまねぎ、こんにゃく、しいたけ	532	24.7	
27	火	むぎごはん	牛乳	ユーリンチー しおあじナムル ねぎとたまごのスープ	こめ、むぎ、あぶら、 かたくりこ、さとう、 ごま	牛乳、とり肉、 ハム、たまご	しょうが、 ねぎ 、 キャベツ 、 ほうれん草 、だいずもやし、 にんじん、にんにく	628	25.6	
28	水	はつがげんまいごはん	牛乳	手づくりわふうハンバーグ だいこんとツナのごまマヨサラダ はくさいとなまあげのみそしる	こめ、パンこ、ごま、 さとう、かたくりこ、 マヨネーズ、 はつがげんまい	牛乳、ふた肉、 とうふ、ツナ、 なまあげ、みそ	たまねぎ、 だいこん 、りんご、 ブロッコリー、にんじん、 はくさい	594	26.5	
29	木	ねぎしょうゆラーメン <div>給食週間 2/4 まで</div>	牛乳	たこやきポテト キャベツのちゅうかふうサラダ	ちゅうかめん、ごま、 さとう、じゃがいも、 あぶら、かたくりこ	牛乳、ふた肉、タコ、 やきふた、あおのり、 うすらたまご、 かつおぶし、ハム	メンマ、チンゲンサイ、もやし、 にんじん、 ねぎ 、きくらげ、 しょうが、にんにく、はねぎ、 キャベツ 、とうもろこし	648	30.4	
30	金	スイートポテトトースト	牛乳	オリエンタルサラダ ふゆやさいのポトフ	パン、さつまいも、ごま、 じゃがいも、バター、 さとう、はちみつ、あぶら、 しゅうまいのかわ	牛乳、なまクリーム、 とり肉、ウインナー	キャベツ 、 ほうれん草 、にんじん、 とうもろこし、たまねぎ、 はくさい 、ブロッコリー	577	23.9	
16回		☆ 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。 ☆ 給食袋には、毎日、はし・ランチョンマット・マスク・ハンカチ・ティッシュを忘れずに入れましょう。 ☆ 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。 ☆ 献立表は、食物アレルギー用の資料ではありません。ご心配の方はお問い合わせください。 (三ヶ島小学校 栄養士 ☎ 04-2948-2729)						<div>月平均</div> <div></div>	590	25.6

みんなで食べよう! とことこオーガニック

有機農業(オーガニック)とは?

化学的に合成された肥料・農薬や、遺伝子組換え技術を利用せず、農業生産による環境への負荷をできる限り減らした農業のことです。

持続可能な開発目標(SDGs)に貢献する取組として注目されています。

スーパーなどで売られている「有機農産物」は、第三者機関が国際的な水準を満たしていることを認証し、

「有機JASマーク」が付いています。しかし、このマークを取得することは簡単ではありません。

所沢市では、試験的に「とことこオーガニック」という独自の基準を設けて、有機農業に取り組む畑で採れた野菜を学校給食に使用しています。



21日に大根、22・23日に人参を使用します。

～ 本橋さんちの三ヶ島野菜 ～



今月は、
長ねぎ 大根 白菜
小松菜 ほうれん草 キャベツ



※とことこオーガニック・本橋さんの農作物は、天候等により生育状況が左右されるため、使用できないことがありますことをご承知おください。