

1月分学校給食献立表

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ぱらとうみょうツナサラダ	うどん、さとう、さつまいも、あぶら、こむぎこ	牛乳、ぶた肉、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、とうみょう、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、こま	牛乳、ぶた肉、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	こぎつねずし	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せんざい	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 ミルク	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、コーヒーミルク、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	おでんこまつなからしあえにまめ	こめ、さとう、きんときまめ	牛乳、うずらたまご、ワインナー、ちくわ、あげポー、こんぶ、あげどうふ、ハム	だいこん、にんじん、こんにゃく、こまつな、だいすもやし	550 22.5	
21	水	むぎごはん	牛乳	イカのたつたあげマーポーダいこんプロッコリーのナムル	こめ、むぎ、あぶら、かたくりこ、さとう	牛乳、イカ、ハム、ぶた肉、みそ、こうやどうふ	しょうが、プロッコリー、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	牛乳	かいそうサラダわかったさんのアップルパイ	こめ、むぎ、あぶら、じゃがいも、はちみつ、こむぎこ、バター、こま、さとう、きょううざのかわ	牛乳、ぶた肉、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	飲むヨーグルト	しろみさ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、こま	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、だいすもやし、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こ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、ぶた肉、とうふ、ツナ、なまあげ、みそ	たまねぎ、だいこん、りんご、プロッコリー、にんじん、はくさい	594 26.5	
29	木	ねぎしようゆラーメン	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、ぶた肉、タコ、やきぶた、あおのり、うずらたまご、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、うすらたまご、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、プロッコリー	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)						月平均	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。

※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きください。



~ 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

