



2 月 分 学 校 給 食 献 立 表



令和7年度

【目標】かぜにまけない からだをつくろう

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	
ミケ島小給食週間～4日									
2	月	わかめ ごはん	牛乳	さといもコロッケ キャベツととうみょうのおひたし こうやどうふのうまに	こめ、むぎ、ごま、 さといもコロッケ、 あぶら、さとう	わかめ、牛乳、 かつおぶし、 こうやどうふ、ぶた肉	キャベツ、とうみょう、もやし、 にんじん、たまねぎ、こんにゃく、 しいたけ	533	24.5
3	火	うめじゃこ 大豆ごはん	牛乳	イワシのかばやき ごもくごまあえ かまぼことほうれんそうのすましじる	こめ、むぎ、ごま、 かたくりこ、あぶら、 さとう	ちりめんじゃこ、 だいず、牛乳、イワシ、 あぶらあげ、とうふ、 かまぼこ	うめ、しょうが、ほうれん草、 にんじん、もやし、こんにゃく、ねぎ	669	24.8
4	水	ミート スパゲティ	牛乳	キャベツとウインナーのスープ チョコチップいりカップケーキ ルルとらのカップケーキより	スパゲッティ、あぶら、 バター、さとう、 ホットケーキミックス、 チョコチップ	牛乳、ぶた肉、 こうやどうふ、たまご、 チーズ、ウインナー	たまねぎ、にんじん、セロリ、 マッシュルーム、にんにく、 トマト、キャベツ	568	20.1
5	木	ちゅうか どん	牛乳	キャベツのちゅうかふうサラダ はるさめスープ	こめ、むぎ、さとう、 あぶら、かたくりこ、 ごま、はるさめ	牛乳、ぶた肉、イカ、 エビ、ハム、とり肉	はくさい、チンゲンサイ、たけのこ、 たまねぎ、にんじん、ねぎ、しいたけ、 きくらげ、しょうが、にんにく、にら、 キャベツ、きゅうり、とうもろこし	523	23.1
6	金	きびごはん	牛乳	とり肉のしおこうじやき ひじきのいために みそすいとんじる	こめ、きび、さとう、 あぶら、こむぎこ	牛乳、とり肉、ひじき、 だいず、みそ	にんじん、しいたけ、しらたき、 さやいんげん、はくさい、だいこん、 ごぼう、ねぎ、こんにゃく	576	28.4
9	月	ごはん	牛乳	サワらのごまふうみあげ ハンサンスー はくさいとたまごのスープ	こめ、かたくりこ、 ごま、あぶら、 はるさめ、さとう	牛乳、サワラ、ハム、 たまご、とり肉	しょうが、もやし、にんじん、 きゅうり、はくさい、こまつな、 たまねぎ	608	24.1
10	火	すきやきふう どん	牛乳	ポテトサラダ キャベツとあぶらあげのみそしる	こめ、はつがげんまい、 あぶら、じゃがいも、 マヨネーズ、さとう	牛乳、ぶた肉、とうふ、 ハム、あぶらあげ、 みそ	しらたき、はくさい、ねぎ、えのき、 しいたけ、にんじん、きゅうり、 とうもろこし、キャベツ、たまねぎ	565	26.4
12	木	まめまめ カレーライス	牛乳	さつまいもとりんごのサラダ だいこんのあまずづけ	こめ、ひよこめ、むぎ、 レンズまめ、はちみつ、 こむぎこ、バター、あぶら、 さつまいも、マヨネーズ、 さとう	牛乳、ぶた肉、だいず、 クリームチーズ	たまねぎ、にんじん、にんにく、 しょうが、りんご、だいこん、 きゅうり	574	23.6
13	金	こどもパン スライス	牛乳	とり肉のガーリックやき にんじんのラベ ABCスープ スイートポテトパイ	パン、さとう、あぶら、 マカロニ、さつまいも、 バター、こむぎこ、 きょうざのかわ	牛乳、とり肉、ツナ、 なまクリーム	にんにく、しょうが、にんじん、 レモン、こまつな、たまねぎ	672	25.0
16	月	シュガー パン	牛乳	肉だんごいりポトフ ツナサラダ	パン、バター、さとう、 じゃがいも、あぶら	牛乳、たまご、 肉だんご、ツナ	たまねぎ、キャベツ、にんじん、 きゅうり	574	27.1
17	火	ちゃんぽん	お茶	アメリカンドック だいこんのかおりづけ	ちゅうかめん、さとう、 あぶら、ごま、 スパイスドックミックス	ぶた肉、エビ、こんぶ、 なると、とうにゅう、 フランクフルト、イカ	おちゃ、はくさい、チンゲンサイ、 もやし、にんじん、ねぎ、 とうもろこし、きくらげ、たまねぎ、 しょうが、にんにく、だいこん	561	23.2
18	水	はつがげんまい ごはん	牛乳	しおからあげ きりぼしだいこんのいために ぐだくさんじる	こめ、かたくりこ、 はつがげんまい、 あぶら、さとう	牛乳、とり肉、 あぶらあげ、こんぶ	にんにく、しょうが、にんじん、 きりぼしだいこん、しらたき、 さやいんげん、だいこん、 ごぼう、ねぎ、ほうれん草	663	29.8
19	木	あおな ピラフ	牛乳	おからいりチキンバーグ げんきサラダ かぶの豆乳スープ	こめ、むぎ、バター、 あぶら、さとう、ごま、 かたくりこ、こめこ	ベーコン、牛乳、ハム、 しおこんぶ、とり肉、 かつおぶし、おから、 とうにゅう	たまねぎ、にんじん、とうもろこし、 エリンギ、にんにく、こまつな、 キャベツ、きゅうり、かぶ、かぶのは	562	28.1
20	金	ごはん	牛乳	ホッケのいちやぼし だいこんとなまあげのそぼろに しらあえ	こめ、さとう、ごま、 かたくりこ、あぶら	牛乳、とり肉、 ホッケいちやぼし、 なまあげ	だいこん、だいこんのは、たまねぎ、 にんじん、こんにゃく、たけのこ、 しいたけ、ほうれん草	634	27.3
24	火	ごはん	牛乳	ちくさやき なつとうあえ わかめととうふのみそしる	こめ、あぶら、 さとう、ふ	牛乳、とり肉、たまご、 なつとう、かつおぶし、 わかめ、とうふ、みそ	にんじん、たまねぎ、しいたけ、 たけのこ、ほうれん草、キャベツ、 もやし、ねぎ	523	23.7
25	水	タコライス	コーヒ ミル	はくさいスープ	こめ、むぎ、あぶら、 さとう	コーヒミル、 ぶた肉、こうやどうふ、 チーズ、とり肉	たまねぎ、にんじん、にんにく、 トマト、キャベツ、きゅうり、 あかパプリカ、はくさい、ほうれん草	698	31.0
26	木	しよくパン (いちごジャム)	牛乳	タンドリーチキン オリエンタルサラダ ホワイトシチュー	パン、いちごジャム、 さとう、あぶら、バター、 しょうまいのかわ、 じゃがいも、こむぎこ	牛乳、とり肉、 ヨーグルト、ベーコン	キャベツ、ほうれん草、たまねぎ、 とうもろこし、にんじん	513	24.0
27	金	むぎごはん	牛乳	ツナあげギョーザ しおあじナムル とうふともすくのスープ とことこにんじんゼリー	こめ、むぎ、あぶら、 さとう、こむぎこ、 きょうざのかわ、 とことこにんじんゼリー	牛乳、ツナ、ハム、 とうふ、とり肉、 もすく	にんじん、キャベツ、にんにく、 ほうれん草、だいずもやし	575	24.0
☆ 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	601	25.5



～ 本橋さんちの三ヶ島野菜 ～



今月は、
長ねぎ 大根 白菜、ほうれん草、キャベツです。



★ときめく給食献立★

1月29日～2月4(水)が給食週間です。
家庭科の授業で考えてくれた6年生のときめく給食リクエスト献立は、3月に実施します。楽しみにしてください。残念ながら選ばれなかった方の献立も素敵なメニューがたくさん出ました。何品か料理のリクエストとして取り入れてあります。(太字)

みんなで食べよう! とことこオーガニック



今月は12日と13日に人参とさつまいもを使用します。27日には人参を使ったゼリーがです。お楽しみに。