



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
9 金	新春献立 ちらしずし	牛乳	イナダのさいきょうやき なます 新春汁(しんしゅんじる)	こめ、さとう、ごま、 あぶら、ふ	とり肉、エビ、とうふ、 きんしたまご、牛乳、 イナダさいきょうづけ、 かまぼこ	にんじん、れんこん、しいたけ、 かんぴょう、さやえんどう、 ゆず、だいこん、えのき、みつば	543	24.7
13 火	ごはん	牛乳	イカのマヨネーズやき ちくぜんに ほうれん草のおかかあえ	こめ、マヨネーズ、 さといも、あぶら、 さとう	牛乳、イカ、チーズ、 とり肉、ちくわ、かつおぶし	しめじ、たまねぎ、こんにゃく、 にんじん、ごぼう、さやえんどう、 だけのこ、しいたけ、れんこん、 もやし、ほうれん草	635	33.5
14 水	ハヤシライス (むぎごはん)	牛乳	ハヤシライス(ハヤシ) のりしおフライドポテト みずなとツナのサラダ	こめ、むぎ、こむぎこ、 あぶら、バター、 ステーキカットポテト、 ごま、さとう	牛乳、ぶた肉、あおりの、 ツナ	にんにく、しょうが、たまねぎ、 にんじん、マッシュルーム、 みずな、キャベツ	701	24.0
15 木	小正月 ごこくまい ごはん	牛乳	とり肉のからあげ イカとこんにゃくのみそあえ しらたまげんざい	こめ、さつこくまい、 かたくりこ、あぶら、 ごま、さとう、あずき、 しらたまだんご	牛乳、とり肉、イカ、みそ	しょうが、にんにく、きゅうり、 にんじん、こんにゃく	653	26.8
安松中学校3年生メニュー								
16 金	ライスボール パン	コーヒ ミルク	マカロニグラタン チャーシューサラダ ABCスープ	パン、マカロニ、 あぶら、バター、 こむぎこ、パンこ、 さとう	コーヒーマルク、とり肉、 牛乳、なまクリーム、 チーズ、やきぶた、ベーコン	たまねぎ、にんじん、セロリ、 マッシュルーム、キャベツ、 きゅうり	626	25.2
19 月	お茶マール しょくパン	牛乳	さといもコロッケ コールスローサラダ ほうれん草とトマトのスープ ほうじ茶プリン	さといもコロッケ、 あぶら、かたくりこ、 ほうじ茶プリン、 さとう、パン	牛乳、とり肉、ベーコン、 たまご	キャベツ、きゅうり、にんじん、 たまねぎ、トマト、しめじ、 ほうれん草	644	22.5
20 火	ごはん	牛乳	サバのみそに ほうれん草とじゃこのあえもの とんじる	こめ、さとう、ごま、 あぶら、じゃがいも	牛乳、サバ、みそ、ぶた肉、 ちりめんじゃこ	しょうが、ほうれん草、ごぼう、 キャベツ、とうもろこし、ねぎ、 にんじん、だいこん、たまねぎ、 こんにゃく	592	28.6
21 水	チキン カレーライス (むぎごはん)	牛乳	チキンカレーライス(カレー) 手づくりふくじんづけ 国産オレンジ	こめ、じゃがいも、 むぎ、あぶら、ごま、 はちみつ、バター、 こむぎこ、さとう	牛乳、とり肉	にんにく、しょうが、たまねぎ、 にんじん、りんご、だいこん、 きゅうり、れんこん、 国産オレンジ	591	19.2
22 木	かんとんめん (ちゅうかめん)	牛乳	かんとんめん(しる) あげきょうざ もやしのちゅうかあえ	ちゅうかめん、あぶら、 さとう、かたくりこ、 きょうざ、ごま	牛乳、ぶた肉、えび、 うずらたまご	しょうが、にんにく、にんじん、 はくさい、だけのこ、たまねぎ、 こまつな、ねぎ、もやし	613	27.1
23 金	ごはん	牛乳	サケのおこうじやき シャキシャキづけ すいとんじる	こめ、あぶら、ごま、 こむぎこ、かたくりこ	牛乳、サケ、ぶた肉、 あぶらあげ	たくあん、キャベツ、きゅうり、 だいこん、にんじん、ねぎ、 こまつな	561	23.8
27 火	くろパン	牛乳	ホキのハーブやき はくさいのクリームに れんこんとブロッコリーのごまドレサラダ	パン、はちみつ、さとう、 あぶら、パンこ、バター、 マカロニ、こむぎこ、 ごま、ごまドレッシング、	牛乳、ホキ、とり肉、 かつおぶし	にんにく、しょうが、たまねぎ、 はくさい、マッシュルーム、 ブロッコリー、れんこん	644	34.5
28 水	ごはん	牛乳	マーボーだいこん きりぼしだいこんの ちゅうかサラダ りんご	こめ、あぶら、さとう、 かたくりこ	牛乳、ぶた肉、みそ	にんにく、しょうが、にんじん、 ねぎ、だいこん、しいたけ、にら、 キャベツ、きりぼしだいこん、 きゅうり、りんご、とうもろこし、 たまねぎ	537	17.7
29 木	きつねうどん (うどん)	牛乳	きつねうどん(しる) ワカサギフリッター とこオガにんじんサラダ	うどん、さとう、 あぶら	牛乳、あぶらあげ、ぶた肉、 ワカサギフリッター、ハム	にんじん、たまねぎ、しいたけ、 ねぎ、こまつな、キャベツ、 きゅうり、にんにく	501	22.8
30 金	ごはん	牛乳	とこオガにんじんつくねバーグ にんじんのきんぴら にらたまみそしる	こめ、パンこ、あぶら、 さとう、かたくりこ	牛乳、とり肉、みそ、 とうふ、ぶた肉、たまご、 さつまあげ	しょうが、れんこん、たまねぎ、 だいこん、ごぼう、にんじん、 こんにゃく、さやえんどう、 しいたけ、にら	623	30.6
平均栄養量							605	25.8

☆はしは、毎日洗って持ち帰しましょう。☆持ち物には名前を書きましょう。

※食材入荷などの都合により、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。

## 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。

16日(金)に、安松中学校の  
3年生が考えてくれた  
メニューが登場します。お楽しみに!!

