



## 1月分学校給食予定献立表

【目標】感謝して食べよう



所沢市立安松中学校

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 kcal	たん白質 g
9	金	新春献立 ちらし寿司	牛乳	イナダの西京焼き なます 新春汁	米、砂糖、胡麻、油、麩	鶏肉、エビ、錦糸玉子、牛乳、イナダ西京漬け、豆腐、かまぼこ	人参、れんこん、椎茸、大根、かんぴょう、さやえんどう、ゆず、えのき、三つ葉	670	30.8
13	火	ご飯	牛乳	イカのマヨネーズ焼き 筑前煮 ほうれん草のおかか和え	米、マヨネーズ、油、里芋、砂糖	牛乳、イカ、チーズ、鶏肉、竹輪、鰹節	しめじ、玉ねぎ、人参、筍、ごぼう、椎茸、こんにゃく、れんこん、さやえんどう、ほうれん草、もやし	739	33.3
14	水	ハヤシライス (麦ご飯)	牛乳	ハヤシライス(ハヤシ) のり塩フライドポテト 水菜とツナのサラダ	米、麦、小麦粉、油、ステーキカットポテト、バター、胡麻、砂糖	牛乳、豚肉、青のり、ツナ	にんにく、生姜、玉ねぎ、人参、マッシュルーム、水菜、キャベツ	854	28.3
15	木	小正月 五穀米ご飯	牛乳	鶏肉の唐揚げ イカとこんにゃくのみぞ和え 白玉ぜんざい	米、雑穀米、片栗粉、油、胡麻、砂糖、白玉団子、小豆	牛乳、鶏肉、イカ、味噌	生姜、にんにく、きゅうり、人参、こんにゃく	793	31.5
16	金	安松中学校3年生メニュー ライスピールパン	コーヒー 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、油、バター、小麦粉、パン粉、砂糖	コーヒーミルク、鶏肉、牛乳、生クリーム、チーズ、焼豚、ベーコン	玉ねぎ、人参、マッシュルーム、キャベツ、きゅうり、セロリ	796	31.3
19	月	お茶マーブル 食パン	牛乳	里芋コロッケ 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	パン、里芋コロッケ、油、砂糖、片栗粉、ほうじ茶プリン	牛乳、鶏肉、ベーコン、卵	キャベツ、きゅうり、人参、玉ねぎ、トマト、しめじ、ほうれん草	787	26.3
20	火	ご飯	牛乳	サバのみぞ煮 ほうれん草とじゃこの和え物 豚汁	米、砂糖、胡麻、油、じゃが芋	牛乳、鰯、味噌、豚肉、ちりめんじゃこ	生姜、ほうれん草、キャベツ、とうもろこし、人参、大根、ねぎ、玉ねぎ、ごぼう、こんにゃく	712	33.5
21	水	チキン カレーライス (麦ご飯)	牛乳	チキンカレーライス(カレー) 手作り福神漬け 国産オレンジ	米、麦、じゃが芋、油、蜂蜜、バター、小麦粉、砂糖、胡麻	牛乳、鶏肉	にんにく、生姜、玉ねぎ、人参、りんご、大根、きゅうり、れんこん、国産オレンジ	710	22.1
22	木	広東麵 (中華麵)	牛乳	広東麵(汁) 揚げ餃子 もやしの中華和え	中華麵、油、砂糖、片栗粉、餃子、胡麻	牛乳、豚肉、うずら卵、えび	生姜、にんにく、人参、白菜、筍、玉ねぎ、小松菜、ねぎ、もやし	710	32.0
23	金	ご飯	牛乳	サケの塩こうじ焼き シャキシヤキ漬け すいとん汁	米、油、胡麻、小麦粉、片栗粉	牛乳、鮭、豚肉、油揚げ	たくあん、キャベツ、きゅうり、大根、人参、ねぎ、小松菜	687	29.8
26	月	ミートドリア	牛乳	キャベツのレモンサラダ コーンスープ ヨーグルト	米、麦、バター、じゃが芋、砂糖、油、パン粉	牛乳、豚肉、ベーコン、チーズ、ハム、鶏肉、ヨーグルト	にんにく、玉ねぎ、なす、トマト、キャベツ、きゅうり、人参、レモン、とうもろこし	806	35.6
27	火	黒パン	牛乳	ホキのハーブ焼き 白菜のクリーム煮 れんこんとプロッコリーのごまドレサラダ	パン、蜂蜜、パン粉、油、マカロニ、バター、小麦粉、胡麻、砂糖、ごまドレッシング	牛乳、ホキ、鶏肉、鰹節	にんにく、生姜、玉ねぎ、白菜、マッシュルーム、プロッコリー、れんこん	803	36.5
28	水	ご飯	牛乳	マー婆ー大根 切干大根の中華サラダ りんご	米、油、砂糖、片栗粉	牛乳、豚肉、味噌	にんにく、生姜、人参、大根、椎茸、ねぎ、にら、キャベツ、切り干し大根、きゅうり、玉ねぎ、とうもろこし、りんご	654	20.6
29	木	きつねうどん (うどん)	牛乳	きつねうどん(汁) ワカサギのフリッター とことこ人参サラダ	うどん、砂糖、油	牛乳、油揚げ、豚肉、ワカサギフリッター、ハム	人参、玉ねぎ、椎茸、ねぎ、小松菜、キャベツ、きゅうり、にんにく	738	29.8
30	金	ご飯	牛乳	とことこ人参つくねバーグ 人参のきんぴら にらたまみそ汁	米、パン粉、油、砂糖、片栗粉	牛乳、鶏肉、味噌、豆腐、豚肉、さつま揚げ、卵	生姜、れんこん、玉ねぎ、大根、ごぼう、人参、こんにゃく、さやえんどう、椎茸、にら	759	37.3

※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。

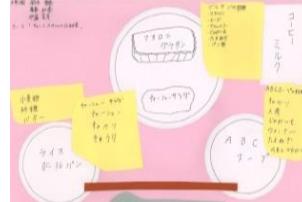
※この紙が不要になりましたら、「雑がみ」としてお出しください。「雑がみ」は貴重な資源です。

※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。

平均栄養量

748 30.6

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!!



## 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してせず、農業生産による環境への負荷が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。