



令和7年度

【目標】 1年間の食生活を振り返り、反省をしよう

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	たん白質		
							kcal	g		
2	月	ナン	じゃが丸君 チリビーンズ ごぼうサラダ とこごが人参ゼリー	ナン、じゃが芋、油、片栗粉、砂糖、小麦粉、胡麻、ゼリー、ごまドレッシング	コーヒーミルク、チーズ、ハム、卵、大豆、豚肉	玉ねぎ、人参、生姜、にんにく、トマト、ごぼう、きゅうり、とうもろこし	815	29.4		
3	火	ひな祭り献立 ちらし寿司	サワラの西京焼き 菜の花のおひたし お祝い汁 ひしもち	米、砂糖、胡麻、油、葱、ひしもち	鶏肉、エビ、錦糸玉子、銀サワラ西京漬け、豆腐、かまぼこ	人参、れんこん、椎茸、お茶、かんぴょう、さやえんどう、キャベツ、小松菜、菜の花、もやし、えのき、三つ葉	568	26.4		
4	水	ご飯	手ごねハンバーグのおろしソースかけ 春のきんぴら 豚汁	米、パン粉、油、砂糖、片栗粉、胡麻、じゃが芋	牛乳、豚肉、牛肉、卵、豆腐、さつま揚げ、味噌	玉ねぎ、大根、生姜、うど、人参、こんにゃく、さやえんどう、ごぼう、ねぎ	766	33.0		
5	木	キムチチャーハン	ヤンニョムチキン チョレギサラダ わかめスープ	米、油、小麦粉、片栗粉、砂糖、胡麻	豚肉、牛乳、鶏肉、のり、わかめ	ねぎ、ピーマン、キムチ、生姜、にんにく、キャベツ、人参、もやし、とうもろこし、筍、玉ねぎ、えのき	751	28.5		
6	金	ご飯	サバの文化干し 肉豆腐 大根ときゅうりのオイル漬け	米、砂糖、油	牛乳、鯖文化干し、牛肉、豆腐、塩昆布	玉ねぎ、人参、白滝、ねぎ、大根、きゅうり	825	36.6		
9	月	ココア揚げパン	白菜と肉団子のスープ クリスプサラダ ヨーグルト	パン、油、ココア、砂糖、ワندان	牛乳、肉団子、ヨーグルト	人参、玉ねぎ、白菜、キャベツ、マッシュルーム、生姜、きゅうり、赤たまねぎ	715	22.0		
10	火	ファイバードライカレー(麦ご飯)	ファイバードライカレー(カレー) キャベツのレモンサラダ チョコ抹茶ケーキ	米、麦、油、砂糖、小麦粉、バター、ホットケーキミックス、チョコチップ	牛乳、ベーコン、豚肉、ハム、卵	にんにく、生姜、ごぼう、玉ねぎ、セロリ、人参、ピーマン、りんご、キャベツ、きゅうり、レモン、お茶	909	26.1		
11	水	コーン入りみそラーメン(中華麺)	コーン入りみそラーメン(汁) ツナ入りビッグ餃子 切干大根の中華サラダ	中華麺、油、砂糖、餃子の皮、片栗粉、小麦粉	牛乳、豚肉、味噌、ツナ、ハム	にんにく、生姜、玉ねぎ、もやし、人参、とうもろこし、メンマ、ねぎ、ごぼう、キャベツ、切り干し大根、きゅうり	850	36.3		
12	木	めで鯛飯	とり肉のねぎみそ焼き キャベツとかぶの塩昆布和え 山海汁	米、砂糖	鯛、牛乳、鶏肉、味噌、塩昆布、わかめ、かまぼこ、つずら卵	生姜、にんにく、ねぎ、キャベツ、かぶ、筍、人参、しめじ、小松菜	648	34.7		
13	金	<b>卒業式</b>								
16	月	坦々そば(麦ご飯)	坦々そば(具) もやしの中華和え フォーのスープ	米、麦、油、砂糖、胡麻、片栗粉、米粉めん	牛乳、豚肉、高野豆腐、味噌、鶏肉	にんにく、生姜、椎茸、ねぎ、もやし、小松菜、人参、玉ねぎ、にら	731	32.8		
17	火	ご飯	豚肉のケチャップあんかけ 五豆 フロッコリーの香味和え	米、片栗粉、油、砂糖	牛乳、豚肉、さつま揚げ、大豆、昆布	こんにゃく、人参、ごぼう、椎茸、さやえんどう、にんにく、フロッコリー	706	31.7		
18	水	ひじきご飯	イカのさらさ焼き ほうれん草のノリマヨ和え じゃが芋のみそ汁	米、油、砂糖、マヨネーズ、じゃが芋	鶏肉、ひじき、油揚げ、牛乳、イカ、ハム、のり、鯉節、わかめ、味噌	椎茸、こんにゃく、人参、ほうれん草、キャベツ、ねぎ	665	33.1		
19	木	麦ご飯	揚げ餃子 生揚げ炒め フルーツのヨーグルト和え	米、麦、餃子、油、砂糖、片栗粉	牛乳、豚肉、生揚げ、味噌、ヨーグルト	生姜、人参、玉ねぎ、筍、椎茸、キャベツ、さやいんげん、パイン、もも、りんご	867	31.1		
23	月	デニッシュパン	チキンステーキ 春野菜のサラダ ミネストローネ	パン、油、砂糖、片栗粉、マヨネーズ、胡麻、レンズ豆、マカロニ	牛乳、鶏肉、ツナ、ベーコン	玉ねぎ、にんにく、りんご、キャベツ、うど、人参、セロリ、ズッキーニ、トマト	654	29.4		
24	火	赤飯	プリの照り揚げ おかか和え そうめん汁	もち米、米、小豆、胡麻、片栗粉、油、砂糖、そうめん	牛乳、鰯、鯉節、鶏肉、かまぼこ	生姜、のらぼう菜、ほうれん草、もやし、人参、椎茸、ねぎ、小松菜	791	37.0		

※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。  
 ※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	751	31.2
-------	-----	------

## なぜ、お祝いのときに「お赤飯」を食べるの!?



日本では、赤ちゃんのお食い初めをはじめ、七五三や入学・進級・卒業、成人式、結婚式など、お祝い事のときに「お赤飯」を食べる風習があります。お赤飯は、もち米に小豆やささげを混ぜて蒸したり炊いたりしたもので、中国から伝わった「赤米」がルーツとされています。赤い色が悪いものを追い払うと信じられていたことから、人生の節目となるお祝い事のときに食べられるようになりました。地域によっては、小豆やささげ以外の豆を使ったり、砂糖を入れて甘くしたりと、さまざまなお赤飯が食べられています。

