

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	<div>鏡開き献立</div> <div>ぶたごぼろ どん</div>	牛乳	ツナとくきわかめのサラダ しらたまぜんさい	こめ、むぎ、あぶら、 さとう、あずき、 しらたまだんご	牛乳、ぶた肉、ツナ、 わかめ	しらたき、たまねぎ、ごぼう、 しいたけ、しょうが、きゅうり、 ★キャベツ、にんじん、 とうもろこし	620	26.2	
13	火	ツイストパン	ヨーグル ミルク	とり肉のパンパンソース マカロニサラダ さつまいもシチュー みかんゼリー	パン、あぶら、ごま、 さとう、マカロニ、 さつまいも、こむぎこ、 バター、ゼリー	牛乳、コーヒーマルク、 とり肉、ハム、 生クリーム	しょうが、ねぎ、とうもろこし、 にんじん、★キャベツ、きゅうり、 たまねぎ	658	31.6	
14	水	えだめめと ひじきのごはん	牛乳	イカフライ 肉じゃが いちご(2コ)	こめ、むぎ、あぶら、 こむぎこ、パンこ、 じゃがいも、さとう	牛乳、ひじき、ウインナー、 ちりめんじゃこ、イカ、 ぶた肉、さつまあげ	とうもろこし、にんじん、 たまねぎ、えだめめ、しらたき、 いんげん、いちご	610	31.9	
15	木	<div>小正月</div> <div>そぼろずし</div>	牛乳	マンダイさいきょうやき こまつなごまあえ だいこんとあぶらあげの みそしる	こめ、さとう、あぶら、 ごま	牛乳、とり肉、たまご、 マンダイさいきょうづけ、 とうふ、あぶらあげ、みそ	にんじん、しょうが、★ごまつな、 さやえんどう、もやし、 ★だいこん、ねぎ	516	29.2	
16	金	ごはん	牛乳	ぶた肉のねぎみそやき いそあえ けんちんじる	こめ、さとう、あぶら、 ★さといも	牛乳、ぶた肉、みそ、 のり、とり肉、とうふ、 あぶらあげ	しょうが、ねぎ、もやし、 ★ほうれんどう、こんにゃく、 にんじん、★だいこん、ごぼう	536	28.6	
19	月	<div>食育の日</div> <div>ごはん</div>	牛乳	ホキのオニオンソース はくさいのしおこんぶあえ あげどうふのピリカラに	こめ、あぶら、さとう、 かたくりこ、 じゃがいも	牛乳、ホキでんぶんつき、 こんぶ、とり肉、 なまあげ	たまねぎ、にんにく、★はくさい、 きゅうり、にんじん、★だいこん、 ごぼう、こんにゃく、 はくさいキムチ	563	29.1	
20	火	タンメン	牛乳	じゃがまるくん ピリカラきゅうり	ちゅうかめん、あぶら、 じゃがいも、さとう、 かたくりこ	牛乳、ぶた肉、チーズ、 ハム	にら、にんじん、★はくさい、 もやし、たまねぎ、とうもろこし、 にんにく、しょうが、きくらげ、 きゅうり	622	28.3	
21	水	キムチ チャーハン	牛乳	とり肉のからあげ はるさめサラダ フルーツポンチ	こめ、むぎ、あぶら、 かたくりこ、はるさめ、 さとう、ゼリー、水あめ	牛乳、ぶた肉、とり肉、 ハム	はくさいキムチ、★ねぎ、 ピーマン、しょうが、もやし、 ★ごまつな、にんじん、もも、 りんご、パイナップル	610	26.3	
22	木	ライスボール パン	牛乳	メカジキのハーブパンこやき えだめとウインナーのソテー ABCスープ りんごゼリー	パン、あぶら、パンこ、 マカロニ、ゼリー	牛乳、メカジキ、 チーズ、ウインナー、 ベーコン	えだめめ、とうもろこし、 にんじん、★キャベツ、たまねぎ、 セロリ	651	27.0	
23	金	ごはん	牛乳	ギンサケのこうみやき はくさいときゅうりの おかかあえ キャベツのとしる	こめ、あぶら、さとう	牛乳、ギンサケ、 かつおぶし、ぶた肉、 なまあげ、みそ	にんにく、しょうが、★ねぎ、 ★はくさい、もやし、きゅうり、 ★キャベツ、にんじん、こんにゃく	556	29.1	
柳瀬の給食週間										
26	月	むぎごはん	牛乳	マーボーあつあげ ◎パリパリサラダ いちご(2コ)	こめ、むぎ、あぶら、 さとう、かたくりこ、 しょうまいのかわ	牛乳、ぶた肉、あつあげ、 みそ	にんじん、★ねぎ、だけのこ、 にら、しいたけ、しょうが、 にんにく、もやし、きゅうり、 ★キャベツ、たまねぎ、いちご	555	24.3	
27	火	◎ココア あげパン	牛乳	ぶた肉とだいずのトマトに ほうれんそうとコーンのサラダ ヨーグルト	パン、あぶら、ココア、 さとう、じゃがいも	牛乳、ぶた肉、だいず、 ヨーグルト	にんにく、しょうが、たまねぎ、 トマト、★ほうれんどう、 きゅうり、とうもろこし	602	25.3	
28	水	ごはん	牛乳	ヤンニョムチキン わかめサラダ はるさめとたまごのスープ	こめ、かたくりこ、 こめこ、あぶら、 さとう、はるさめ	牛乳、とり肉、わかめ、 たまご	にんにく、★キャベツ、 きゅうり、とうもろこし、 ★にんじん、たまねぎ、 ★ごまつな、きくらげ、しょうが	559	22.4	
29	木	ごはん	牛乳	サバのみそに ひじきのいために さといもとだいこんのきつねに	こめ、さとう、 かたくりこ、あぶら、 ★さといも	牛乳、サバ、みそ、 とり肉、あぶらあげ、 ひじき	★ねぎ、しょうが、★にんじん、 しらたき、しいたけ、いんげん、 ★だいこん、こんにゃく、えだめめ	604	28.3	
30	金	むぎごはん	牛乳	ビーフシチュー ツナとだいこんのサラダ ほうじ茶プリン	こめ、むぎ、あぶら、 じゃがいも、さとう、 こむぎこ、バター、 ほうじ茶プリン	牛乳、牛肉、ツナ	たまねぎ、マッシュルーム、 ★にんじん、にんにく、トマト、 きゅうり、★だいこん、 とうもろこし	662	21.0	
15回		<div>★星マークの野菜は所沢産を使用しています。 28日(水)～30日(金)に使用する大根と人参はとことこオーガニックです。 ◎マークの献立名はリクエスト給食です。楽しみにしてください。</div>					<div></div>	平均栄養量	595	27.2
※ 献立は材料の関係で変更になる場合もあります。										

※ 献立は材料の関係で変更になる場合もあります。

※ 献立表は食物アレルギー用の資料ではありませんので、使用されている食品がすべて書かれているわけではありません。

※ ご心配な方はお問い合わせください。(柳瀬小学校 栄養教諭 西澤 TEL 04-2944-0742)

※ 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、遺伝子組換え技術を利用しないことを基本として、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。

化学肥料の代わりに、落ち葉や動物のフンなどを混ぜた「たい肥」を使います。また、化学合成農薬の代わりに、ネットを張って虫を防ぎます。除草剤も使うことができないため、手作業で草取りをします。

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。

ぼくの名前は  
とことこオーガニック!



この取り組みに栄養士が  
名前をつけました。  
このマークを  
ぜひ覚えてください!

有機農業は、空気中の二酸化炭素を減らすことや、生物多様性にも効果があり、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。

