



家庭教

とこと
オーガニックの
にんじん見渡さんの
ほうれんそう

3月分学校給食予定献立表

豊田さんの
ほうれんそう
たいこんとねぎ河口さんの
ごぼうとねぎ

【給食目標】 1年間の食事をふりかえろう

所沢市立柳瀬小学校

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	ココア あげパン	牛乳 ポトフ イカとコーンのサラダ 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、イカ、 ヨーグルト	たまねぎ、キャベツ、にんじん、 セロリ、きゅうり、とうもろこし	568	24.0	
3	火	ひなまつり献立 ちらしずし	牛乳 エビフライ こまつなごまあえ すましじる さくらもち	こめ、さとう、あぶら、 ごまぎこ、パンこ、ごま、 さくらもち	牛乳、とり肉、 あぶらあげ、エビ、 かまぼこ、とうふ	たけのこ、にんじん、しいたけ、 さやえんどう、★ごぼう、 もやし、チンゲンサイ、 えのきたけ、★ねぎ	649	26.2	
4	水	ライス ボールパン	牛乳 とり肉のパンパンソース マカロニサラダ ◎コーンスープ にんじんゼリー	パン、あぶら、ごま、 さとう、マカロニ、 ゼリー	牛乳、コーヒーミルク、 とり肉、ハム	しょうが、★ねぎ、にんじん、 とうもろこし、キャベツ、 きゅうり、たまねぎ	580	28.0	
5	木	カレーライス	牛乳 パリパリサラダ ももゼリー	こめ、むぎ、あぶら、 じゃがいも、ごまぎこ、 バター、さとう、ゼリー、 しゅうまいのかわ	牛乳、ぶた肉	にんじん、たまねぎ、しょうが、 にんにく、りんご、もやし、 きゅうり、キャベツ	605	21.4	
6	金	タンタン そばろごはん	牛乳 チキンサラダ ちゅうかスープ	こめ、むぎ、あぶら、 さとう、ごま、 かたくりこ	牛乳、ぶた肉、 こやどうふ、みそ、 とり肉、なると	しいたけ、★ねぎ、しょうが、 にんにく、★ほうれんどう、 もやし、きゅうり、にんじん、 えのきたけ、チンゲンサイ、 たまねぎ	585	30.0	
9	月	みそラーメン	牛乳 アメリカンドック ピリカラきゅうり	ちゅうかめん、あぶら、 さとう、ごま、ごまぎこ、 スパイスドックミックス	牛乳、ぶた肉、みそ、 ウインナー	にんじん、キャベツ、もやし、 ★ねぎ、にら、にんにく、 しょうが、たまねぎ、きゅうり	691	31.4	
10	火	ガーリック トースト	牛乳 マカロニのクリームに こまつなサラダ シークワーサーゼリー	パン、バター、あぶら、 マカロニ、さとう、 ごまぎこ、ゼリー	牛乳、エビ、とり肉、 生クリーム、チーズ、 ツナ	にんじん、たまねぎ、きゅうり、 ★ごぼう、マッシュルーム、 キャベツ、とうもろこし	609	23.8	
11	水	キムチ チャーハン	牛乳 とり肉のからあげ キャベツのちゅうかサラダ ワンタンスープ	こめ、むぎ、あぶら、 かたくりこ、さとう、 ワンタンのかわ	牛乳、ぶた肉、とり肉	はくさいキムチ、★ねぎ、 ピーマン、しょうが、きゅうり、 キャベツ、にんじん、 とうもろこし、★ほうれんどう、 たまねぎ、しいたけ	596	28.9	
12	木	中学校の 卒業お祝い献立 だいめし	牛乳 ゆきとり キャベツのごますあえ いなかじる	こめ、あぶら、ごま、 かたくりこ、さとう	牛乳、マダイ、とり肉、 あぶらあげ、なると	はねぎ、キャベツ、もやし、 にんじん、★だいこん、 ★ごぼう	521	30.5	
13	金	カレードリア	牛乳 えだまめサラダ ウインナーとキャベツのスープ いちごヨーグルト	こめ、バター、あぶら、 ごまぎこ、ごま、さとう、 じゃがいも	牛乳、とり肉、チーズ、 ハム、ウインナー、 ヨーグルト	たまねぎ、にんじん、もやし、 えだまめ、キャベツ	608	25.6	
16	月	ごはん	牛乳 手ごねおろしハンバーグ ひじきサラダ とうふとあぶらあげのみそじる	こめ、あぶら、パンこ、 さとう、ごま	牛乳、ぶた肉、たまご、 ひじき、ハム、とうふ、 あぶらあげ、みそ	たまねぎ、★だいこん、 しょうが、にんじん、もやし、 キャベツ	611	30.5	
17	火	ツイストパン	牛乳 ポテトのミートグラタン ほうれんそうとコーンのサラダ ABCスープ みかんゼリー	パン、あぶら、さとう、 じゃがいも、マカロニ、 ゼリー	牛乳、ぶた肉、チーズ、 とり肉	にんにく、たまねぎ、にんじん、 ★ほうれんどう、きゅうり、 とうもろこし、キャベツ、 セロリ	551	22.5	
18	水	ごはん	牛乳 ギンサケのレモンソースがけ キャベツのしおこんぶあえ とんじる	こめ、かたくりこ、 あぶら、さとう、 じゃがいも	牛乳、ギンサケ、 こんぶ、ぶた肉、みそ、 とうふ、あぶらあげ	レモン果汁、キャベツ、 きゅうり、にんじん、ごぼう、 ★だいこん、★ねぎ、こんにゃく	550	24.9	
19	木	食育の日 うめじゃこ ごはん	牛乳 とり肉のねぎみそやき うめじゃこ かきたまじる	こめ、ごま、さとう、 あぶら、かたくりこ	牛乳、ちりめんじゃこ、 とり肉、みそ、のり、 たまご、かまぼこ	うめ、しょうが、★ねぎ、 ★ほうれんどう、もやし、 ★ごぼう、たまねぎ、にんじん	525	27.7	
23	月	小学校の卒業・進級お祝い献立 赤飯	牛乳 ヒレカツ こんにゃくとやさいの ごまじょうゆあえ だんごじる	こめ、もちごめ、ささげ、 ごま、ごまぎこ、パンこ、 あぶら、さとう、 しらたまだんご	牛乳、ぶた肉、とり肉、 あぶらあげ	こんにゃく、キャベツ、 きゅうり、にんじん、★ねぎ、 ★だいこん、★ごぼう	616	28.1	
24	火	ミートソース スパゲティ	牛乳 ツナとほうれんそうのサラダ ◎たいやきアイス(チョコ)	スパゲッティ、あぶら、 さとう、パンこ、 たいやきアイス(チョコ)	牛乳、ぶた肉、チーズ、 ツナ	にんにく、にんじん、たまねぎ、 トマト、★ほうれんどう、 きゅうり、とうもろこし、 キャベツ	645	27.1	
16回	★星マークの野菜は所沢産を使用する予定です。変更になる場合もあります。 4日(水)にんじんゼリーで使用するにんじんはとことこオーガニックです。にんじんゼリーには、みかん果汁が含まれています。 ◎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。						平均栄養量	594	26.9

※ 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 TEL 04-2944-0742)

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

6年生 卒業おめでとうございます

6年間の思い出の給食は何ですか？

給食室では、勉強や運動を一生懸命頑張っている皆さんの「心と体の栄養」になるために、愛情を込めて、食べるべき食事のお手本となるように、おいしい給食作りに取り組んできました。

6年生が小学校での最後の給食が、少しでも楽しく過ごせるように、セレクト給食を予定しました。

2日(月) あげパン(ココア味・きなこ味の2種類)

4日(水) コーヒーミルク・いちごミルクのむヨーグルト

のどれかひとつ

5日(木) ももゼリー・みかんゼリー・ぶどうゼリー

のどれかひとつ

