



# 1月分学校給食予定献立表

家庭数  
令和7年度

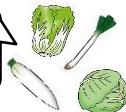
とここオーガニックの  
大根と人参

吉田さんの  
里芋



## 【給食目標】 感謝して食べよう

森田さんの  
白玉とねぎと  
大根とキャベツ



河口さんの里芋と小松菜

見事さんの  
ほうれん草

所沢市立柳瀬中学校

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
			牛乳	ツナと茎わかめのサラダ 白玉せんさい	米、麦、油、砂糖、 小豆、白玉団子	牛乳、豚肉、ツナ、 わかめ	白玉、玉ねぎ、ごぼう、椎茸、 生姜、きゅうり、★キャベツ、 人参、どうもろこし			
9	金	鏡開き献立 豚ごぼう丼	牛乳	ツナと茎わかめのサラダ 白玉せんさい	米、麦、油、砂糖、 小豆、白玉団子	牛乳、豚肉、ツナ、 わかめ	白玉、玉ねぎ、ごぼう、椎茸、 生姜、きゅうり、★キャベツ、 人参、どうもろこし	744	30.5	
13	火	ツイストパン	コーヒー ミルク	鶏肉のパンパンジーソース マカロニサラダ さつま芋シチュー みかんゼリー	パン、油、ごま、 砂糖、マカロニ、 さつま芋、小麦粉、 バター、ゼリー	牛乳、コーヒーミルク、 鶏肉、ハム、 生クリーム	生姜、ねぎ、どうもろこし、 人参、★キャベツ、きゅうり、 玉ねぎ	822	37.5	
14	水	枝豆と ひじきのご飯	牛乳	イカフライ 肉じゃが いちご(2コ)	米、麦、油、小麦粉、 パン粉、じゃが芋、 砂糖	牛乳、ひじき、ワインナー、 ちりめんじゃこ、イカ、 豚肉、さつま揚げ	どうもろこし、人参、玉ねぎ、 枝豆、白玉、いんげん、いちご	726	37.3	
15	木	小正月 そぼろ寿司	牛乳	マンダイ西京焼き 小松菜のごま和え 大根と油揚げの味噌汁	米、砂糖、油、ごま	牛乳、鶏肉、卵、 マンダイ西京漬け、豆腐、 油揚げ、味噌	人参、生姜、★小松菜、 さやえんどう、もやし、★大根、 ねぎ	618	34.3	
16	金	ご飯	牛乳	豚肉のねぎ味噌焼き 磯和え けんちん汁	米、砂糖、油、 ★星芋	牛乳、豚肉、味噌、のり、 鶏肉、豆腐、油揚げ	生姜、ねぎ、もやし、 ★豚うれん草、こんにゃく、 人参、★大根、ごぼう	643	33.4	
19	月	食育の日 ご飯	牛乳	ホキのオニオンソース 白菜の塩昆布和え 揚げ豆腐のピリ辛煮	米、油、砂糖、片栗粉、 じゃが芋	牛乳、ホキ漬粉付、 昆布、鶏肉、生揚げ	玉ねぎ、ににく、★白玉、 きゅうり、人参、★大根、 ごぼう、こんにゃく、白菜キムチ	672	33.8	
柳瀬中リクエスト給食 【麺部門】		20	火	タンメン	牛乳	じゃがまるくん ピリ辛きゅうり	中華麺、油、じゃが芋、 片栗粉、砂糖	にら、人参、★白玉、もやし、 玉ねぎ、どうもろこし、ににく、 生姜、きくらげ、きゅうり	828	35.8
柳瀬中リクエスト給食 【ご飯部門】		21	水	キムチ チャーハン	牛乳	鶏肉の唐揚げ(2コ) 春雨サラダ フルーツポンチ	米、麦、油、片栗粉、 春雨、砂糖、ゼリー、 水あめ	白菜キムチ、★ねぎ、ピーマン、 しょうが、もやし、★小松菜、 人参、もも、りんご、パイン	701	28.2
22	木	ライスボール パン	牛乳	メカジキのハーブパン粉焼き 枝豆とワインナーのソテー ABCスープ りんごゼリー	パン、油、パン粉、 マカロニ、ゼリー	牛乳、メカジキ、 チーズ、ワインナー、 ベーコン	枝豆、どうもろこし、人参、 ★キャベツ、玉ねぎ、セロリ	821	32.7	
23	金	ご飯	牛乳	銀鮭の香味焼き 白菜ときゅうりのおかか和え キャベツの豚汁	米、砂糖、油	牛乳、銀鮭、鰹節、豚肉、 生揚げ、味噌	ににく、生姜、★ねぎ、 ★白玉、もやし、きゅうり、 ★キャベツ、人参、こんにゃく	659	34.1	
柳瀬の給食週間		26	月	麦ご飯	牛乳	マーポー厚揚げ パリパリサラダ いちご(2コ)	米、麦、油、砂糖、 片栗粉、しゅうまいの皮	人参、★ねぎ、たけのこ、 にら、椎茸、生姜、ににく、 もやし、きゅうり、★キャベツ、 玉ねぎ、いちご	659	28.1
27	火	ココア あげパン	牛乳	豚肉と大豆のトマト煮 ほうれん草とコーンのサラダ フルーツヨーグルト	パン、油、ココア、 砂糖、じゃが芋	牛乳、豚肉、大豆、 ヨーグルト	ににく、生姜、玉ねぎ、 トマト、★豚うれん草、きゅうり、 どうもろこし	808	31.4	
28	水	ご飯	牛乳	ヤンニヨムチキン わかめサラダ 春雨と卵のスープ	米、片栗粉、米粉、 油、砂糖、春雨	牛乳、鶏肉、わかめ、卵	ににく、★キャベツ、 きゅうり、どうもろこし、 ★人参、玉ねぎ、★小松菜、 きくらげ、生姜	679	28.1	
29	木	ご飯	牛乳	鰯の味噌煮 ひじきの炒め煮 里芋と大根のきつね煮	米、砂糖、片栗粉、 油、★星芋	牛乳、鰯、味噌、鶏肉、 油揚げ、ひじき	★ねぎ、生姜、★人参、 白玉、椎茸、いんげん、 ★大根、こんにゃく、枝豆	717	32.7	
30	金	麦ご飯	牛乳	ピーフシチュー ツナと大根のサラダ ほうじ茶プリン	米、麦、油、じゃが芋、 砂糖、小麦粉、バター、 ほうじ茶プリン	牛乳、牛肉、ツナ	玉ねぎ、マッシュルーム、 ★人参、ににく、トマト、 きゅうり、★大根、どうもろこし	781	24.1	
15回		★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こオーガニックです。 20日(火)、21日(水)は柳瀬中学校のリクエスト給食です。楽しみにしていてください。		平均栄養量		725	32.1			

\* 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は、落ち葉や動物の粪などを混ぜた「たい肥」を使っています。また、化学合成農薬の代わりには、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、手作業で草とりをします。

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。



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。

