



家庭数

令和7年度

とことこ
オーガニックの
人参
さつま芋山田さんの
さつま芋

2月分学校給食予定献立表

【給食目標】 食事と健康の関係を理解しよう

森田さんの
白菜と
大根と
キャベツ

河口さんの小松菜

見澤さんの
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	たん白質	
							kcal	g	
2	月	わかめご飯	牛乳	鮭フライ 切り干し大根のハリハリづけ じゃが芋のそぼろ煮	米、ごま、小麦粉、 パン粉、油、じゃが芋、 砂糖、片栗粉	牛乳、わかめ、銀鮭、 ハム、豚肉	切り干し大根、きゅうり、もやし、 玉ねぎ、人参、白滝、椎茸、 いんげん	832	35.5
3	火	<div>節分献立</div> 大豆ご飯	牛乳	メヌケ西京焼き 小松菜のごま和え すまし汁	米、もち米、油、砂糖、 ごま	牛乳、鶏肉、大豆、 油揚げ、かまぼこ、 メヌケ西京漬け、 豆腐	人参、さやえんどう、★小松菜、 もやし、えのきたけ、チンゲン菜、 ねぎ	588	29.9
4	水	ビビンバ	牛乳	茎わかめのスープ いちご(2コ)	米、麦、油、砂糖、 片栗粉、ごま、春雨	牛乳、豚肉、味噌、 茎わかめ、豆腐	にんにく、生姜、★小松菜、 もやし、人参、ねぎ、いちご	626	30.8
5	木	広東麺	牛乳	手作りジャンボぎょうざ ピリ辛きゅうり	中華麺、油、砂糖、 片栗粉、ぎょうざの皮、 小麦粉	牛乳、豚肉、エビ、 なると	人参、チンゲン菜、★白菜、 玉ねぎ、たけのこ、きくらげ、 生姜、にんにく、★キャベツ、 にら、きゅうり	847	42.6
6	金	フレンチ トースト	牛乳	鶏肉とじゃが芋のスープ煮 ツナサラダ ヨーグルト	パン、バター、砂糖、 油、じゃが芋	牛乳、卵、鶏肉、ツナ、 ヨーグルト	玉ねぎ、人参、しめじ、 にんにく、きゅうり、★キャベツ、 とうもろこし	752	36.2
9	月	ご飯	牛乳	鯉のごまだれかけ 白菜の塩昆布和え せんべい汁	米、片栗粉、油、 砂糖、ごま、 南部せんべい	牛乳、鯉、味噌、昆布、 鶏肉	生姜、★白菜、きゅうり、人参、 白滝、★大根、ねぎ、★小松菜	677	31.9
10	火	<div>柳瀬中リクエスト給食【パン部門】</div> きな粉 揚げパン	牛乳	肉団子と白菜のクリーム煮 ブロッコリーのガーリックソース シークワーサーゼリー	パン、油、砂糖、 小麦粉、バター、ゼリー	牛乳、きな粉、肉団子、 チーズ	人参、玉ねぎ、★白菜、 マッシュルーム、ブロッコリー、 にんにく	768	26.7
12	木	ねぎ塩豚丼	お茶	揚げごぼうのごまだれかけ すいとん	米、麦、油、 砂糖、ごま、すいとん、 片栗粉、じゃが芋	豚肉、鶏肉、油揚げ	お茶、ねぎ、にんにく、玉ねぎ、 しめじ、にら、レモン果汁、 ごぼう、人参、★大根	758	30.5
13	金	ミートソース スパゲティ	牛乳	コールスローサラダ 手作りココアプリン	スパゲッティ、油、 砂糖、パン粉	牛乳、豚肉、チーズ、 生クリーム	にんにく、人参、玉ねぎ、 トマト、★キャベツ、きゅうり、 とうもろこし	773	33.2
16	月	麦ご飯	牛乳	マーボー豆腐 揚げえびパオズ(3コ) キャベツの中華サラダ	米、麦、油、砂糖、 片栗粉	牛乳、豚肉、豆腐、 エビパオズ	人参、ねぎ、たけのこ、にら、 椎茸、生姜、にんにく、きゅうり、 ★キャベツ、とうもろこし	779	32.4
17	火	ライス ボールパン	牛乳	真鯛のマヨネーズ焼き ほうれん草とコーンのサラダ コンソメスープ	パン、マヨネーズ、油、 砂糖	牛乳、真鯛、チーズ、 鶏肉	玉ねぎ、椎茸、きゅうり、 ★ほうれん草、とうもろこし、 人参、★キャベツ、しめじ、 セロリ	759	33.3
18	水	小江戸チキン カレーライス	牛乳	ブロッコリーサラダ フルーツヨーグルト	米、麦、油、★さつま芋、 小麦粉、バター、砂糖	牛乳、鶏肉、ヨーグルト	★人参、玉ねぎ、★小松菜、生姜、 にんにく、りんご、ブロッコリー、 ★キャベツ、とうもろこし	730	27.1
食育の日									
19	木	きつねうどん	牛乳	さつま芋煮しパン チキンサラダ	うどん、油、砂糖、 煮しパンミックス、 ★さつま芋	牛乳、豚肉、鶏肉、 油揚げ	★人参、玉ねぎ、ねぎ、★小松菜、 ★ほうれん草、きゅうり、もやし	831	32.4
20	金	オムライス	牛乳	ハムときゅうりのサラダ ABCスープ みかんゼリー	米、麦、バター、油、 砂糖、マカロニ、ゼリー	牛乳、鶏肉、ハム、 オムライス用玉子	トマト、★人参、玉ねぎ、 ピーマン、にんにく、きゅうり、 もやし、★キャベツ、セロリ	605	25.4
24	火	ナン	牛乳	カレービーンズ じゃがまるくん 野菜サラダ	ナン、じゃが芋、 片栗粉、油、砂糖、 パン粉	牛乳、チーズ、ハム、 豚肉、ベーコン、大豆	きゅうり、★キャベツ、玉ねぎ、 とうもろこし、人参、トマト	830	32.5
25	水	こまつなご飯	牛乳	チキンカツ ひじきサラダ フルーツポンチ	米、麦、油、小麦粉、 パン粉、砂糖、ごま、 ゼリー、水あめ	牛乳、ツナ、鶏肉、 ひじき、ハム	人参、玉ねぎ、★小松菜、もやし、 ★キャベツ、もも、りんご、パイナップル	735	33.2
26	木	ご飯	牛乳	鯖の梅味噌焼き 納豆和え さつま汁	米、砂糖、油、 ★さつま芋	牛乳、鯖、味噌、納豆、 鯉節、豚肉、油揚げ	梅、★キャベツ、もやし、人参、 ★大根、ねぎ	701	34.1
27	金	ブルコギ丼	牛乳	わかめサラダ チンゲン菜スープ りんごゼリー	米、麦、油、砂糖、 春雨、片栗粉、ゼリー	牛乳、豚肉、わかめ、 鶏肉、豆腐	ねぎ、にんにく、とうもろこし、 玉ねぎ、人参、ピーマン、 ★キャベツ、きゅうり、生姜、 にら、チンゲン菜、えのきたけ	699	29.9
18回		<div>★星マークの野菜は所沢産を使用しています。 18日(水)～20日(金)に使用する人参とさつま芋はとことこオーガニックです。 10日(火)柳瀬中学校の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	738	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」としてお出しください。「雑がみ」は貴重な資源です。

学校・家庭・地域で広げよう！
 食の輪
 学校給食展

主催 所沢市学校給食研究会 所沢市教育委員会
 お問い合わせ 保健給食課 04-2998-9249

令和8年

2月6日(金) 12時30分～17時
 2月7日(土) 9時～16時
 (最終受付15時30分まで)

吾妻まちづくりセンター

〒359-1139

埼玉県所沢市久米2229番地の1

駐車場の台数に限りがありますので、公共交通機関をご利用ください。



・児童生徒の作品
 ・学校給食の歴史
 ・給食で使用する器具の展示
 ・給食センター・学校の
 おすすめ献立

他にも・・・
 ・大釜のかき混ぜ体験
 ・クイズラリー など

クイズに正解すると
 景品プレゼント♪

会場に空調設備がありませんので、
 温かい服装でご来場ください。

