

とことこ  
オガニックの  
人参と  
さつま芋山田さんの  
さつま芋森田さんの  
白菜と  
大根と  
キャベツ河口さんの  
小松菜見瀬さんの  
ほうれん草

## 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

| 日                 | 曜 | 献立名  |    | (黄)おもにエネルギーの<br>もとになる食品                       | (赤)おもに<br>体をつくる<br>もとになる食品          | (緑)おもに<br>体の調子を整える<br>もとになる食品            | エネルギー<br>kcal  | たん白質<br>g |      |
|-------------------|---|--|----|---|-------------------------------------|--|--|-----------|------|
| 2                 | 月 | わかめご飯  | 牛乳 | 鮭フライ<br>切り干し大根のハリハリづけ<br>じゃが芋のそぼろ煮            | 米、ごま、小麦粉、<br>パン粉、油、じゃが芋、<br>砂糖、片栗粉  | 牛乳、わかめ、銀鮭、<br>ハム、豚肉                      | 切り干し大根、きゅうり、もやし、<br>玉ねぎ、人参、白滝、椎茸、<br>いんげん                          | 832       | 35.5 |
| 3                 | 火 | 節分献立<br>大豆ご飯   | 牛乳 | メヌケ西京焼き<br>小松菜のごま和え<br>すまし汁                   | 米、もち米、油、砂糖、<br>ごま                   | 牛乳、鶏肉、大豆、<br>油揚げ、かまぼこ、<br>メヌケ西京漬け、<br>豆腐 | 人参、さやえんどう、★小松菜、<br>もやし、えのきだけ、チンゲン菜、<br>ねぎ                          | 588       | 29.9 |
| 4                 | 水 | ピビンパ   | 牛乳 | 茎わかめのスープ<br>いちご(2コ)                           | 米、麦、油、砂糖、<br>片栗粉、ごま、春雨              | 牛乳、豚肉、味噌、<br>茎わかめ、豆腐                     | にんにく、生姜、★小松菜、<br>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<br>ピリ辛きゅうり                        | 中華麺、油、砂糖、<br>片栗粉、ぎょうざの皮、<br>小麦粉     | 牛乳、豚肉、エビ、<br>なると                         | 人参、チンゲン菜、★白菜、<br>玉ねぎ、たけのこ、きくらげ、<br>生姜、にんにく、★キャベツ、<br>にら、きゅうり       | 847       | 42.6 |
| 6                 | 金 | フレンチ<br>トースト   | 牛乳 | 鶏肉とじゃが芋のスープ煮<br>ツナサラダ<br>ヨーグルト                | パン、バター、砂糖、<br>油、じゃが芋                | 牛乳、卵、鶏肉、ツナ、<br>ヨーグルト                     | 玉ねぎ、人参、しめじ、<br>にんにく、きゅうり、★キャベツ、<br>どうもろこし                          | 752       | 36.2 |
| 9                 | 月 | ご飯   | 牛乳 | 鰯のごまだれかけ<br>白菜の塩昆布和え<br>せんべい汁                 | 米、片栗粉、油、<br>砂糖、ごま、<br>南部せんべい        | 牛乳、鰯、味噌、昆布、<br>鶏肉                        | 生姜、★白菜、きゅうり、人参、<br>白滝、★大根、ねぎ、★小松菜                                  | 677       | 31.9 |
| 柳瀬中リクエスト給食 【パン部門】 |   | きな粉<br>揚げパン  | 牛乳 | 肉団子と白菜のクリーム煮<br>ブロッコリーのガーリックソース<br>シーグワーサーゼリー | パン、油、砂糖、<br>小麦粉、バター、ゼリー             | 牛乳、きな粉、肉団子、<br>チーズ                       | 人参、玉ねぎ、★白菜、<br>マッシュルーム、ブロッコリー、<br>にんにく                             | 768       | 26.7 |
| 10                | 火 | ねぎ塩豚丼  | お茶 | 揚げごぼうのごまだれかけ<br>すいとん                          | 米、麦、油、<br>砂糖、ごま、すいとん、<br>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、<br>しめじ、にら、レモン果汁、<br>ごぼう、人参、★大根                     | 758       | 30.5 |
| 12                | 木 | ミートソース<br>スパゲティ  | 牛乳 | コールスローサラダ<br>手作りココアプリン                        | スパゲッティ、油、<br>砂糖、パン粉                 | 牛乳、豚肉、チーズ、<br>生クリーム                      | にんにく、人参、玉ねぎ、<br>トマト、★キャベツ、きゅうり、<br>どうもろこし                          | 773       | 33.2 |
| 16                | 月 | 麦ご飯  | 牛乳 | マーポー豆腐<br>揚げえびパオズ(3コ)<br>キャベツの中華サラダ           | 米、麦、油、砂糖、<br>片栗粉                    | 牛乳、豚肉、豆腐、<br>エビパオズ                       | 人参、ねぎ、たけのこ、にら、<br>椎茸、生姜、にんにく、きゅうり、<br>★キャベツ、どうもろこし                 | 779       | 32.4 |
| 17                | 火 | ライス<br>ポールパン   | 牛乳 | 真鶴のマヨネーズ焼き<br>ほうれん草とコーンのサラダ<br>コンソメスープ        | パン、マヨネーズ、油、<br>砂糖                   | 牛乳、真鶴、チーズ、<br>鶏肉                         | 玉ねぎ、椎茸、きゅうり、<br>★豚うれん草、どうもろこし、<br>人参、★キャベツ、しめじ、<br>セロリ             | 759       | 33.3 |
| 18                | 水 | 小江戸チキン<br>カレーライス   | 牛乳 | ブロッコリーサラダ<br>フルーツヨーグルト                        | 米、麦、油、★さつま芋、<br>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、<br>にんにく、りんご、ブロッコリー、<br>★キャベツ、どうもろこし               | 730       | 27.1 |
| 19                | 木 | きつねうどん   | 牛乳 | さつま芋蒸しパン<br>チキンサラダ                            | うどん、油、砂糖、<br>蒸しパンミックス、<br>★さつま芋     | 牛乳、豚肉、鶏肉、<br>油揚げ                         | ★人参、玉ねぎ、ねぎ、★小松菜、<br>★豚うれん草、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<br>ABCスープ<br>みかんゼリー               | 米、麦、バター、油、<br>砂糖、マカロニ、ゼリー           | 牛乳、鶏肉、ハム、<br>オムライス用玉子                    | トマト、★人参、玉ねぎ、<br>ピーマン、にんにく、きゅうり、<br>もやし、★キャベツ、セロリ                   | 605       | 25.4 |
| 24                | 火 | ナン   | 牛乳 | カレーピーンズ<br>じゃがまるくん<br>野菜サラダ                   | ナン、じゃが芋、<br>片栗粉、油、砂糖、<br>パン粉        | 牛乳、チーズ、ハム、<br>豚肉、ベーコン、大豆                 | きゅうり、★キャベツ、玉ねぎ、<br>どうもろこし、人参、トマト                                   | 830       | 32.5 |
| 25                | 水 | こまツナご飯   | 牛乳 | チキンカツ<br>ひじきサラダ<br>フルーツポンチ                    | 米、麦、油、小麦粉、<br>パン粉、砂糖、ごま、<br>ゼリー、水あめ | 牛乳、ツナ、鶏肉、<br>ひじき、ハム                      | 人参、玉ねぎ、★小松菜、もやし、<br>★キャベツ、もも、りんご、パイン                               | 735       | 33.2 |
| 26                | 木 | ご飯   | 牛乳 | 鶏の梅味噌焼き<br>納豆和え<br>さつま芋                       | 米、砂糖、油、<br>★さつま芋                    | 牛乳、鶏、味噌、納豆、<br>鶏肉、豚肉、油揚げ                 | 梅、★キャベツ、もやし、人参、<br>★大根、ねぎ  | 701       | 34.1 |
| 27                | 金 | ブルコギ丼  | 牛乳 | わかめサラダ<br>チンゲン菜スープ<br>りんごゼリー                  | 米、麦、油、砂糖、<br>春雨、片栗粉、ゼリー             | 牛乳、豚肉、わかめ、<br>鶏肉、豆腐                      | ねぎ、にんにく、どうもろこし、<br>玉ねぎ、人参、ピーマン、<br>★キャベツ、きゅうり、生姜<br>にら、チンゲン菜、えのきだけ | 699       | 29.9 |
| 18回               |   | ★星マークの野菜は所沢産を使用しています。<br>18日(水)～20日(金)に使用する人参とさつま芋はとことこオガニックです。<br>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。 |    |   |                                     | 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 所沢市学校食育研究会 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。

a9249@city.tokorozawa.lg.jp

- 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。