



家庭数  
令和7年度

とことこ  
オーガニックの  
人参



見習さんの  
ほうれん草



# 3月分学校給食予定献立表

【給食目標】 1年間の食生活を振り返り反省しよう

島田さんの  
白菜と  
大根とねぎ



河口さんの  
小松菜とねぎ

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	ココア 揚げパン	牛乳	ポトフ イカとコーンのサラダ ヨーグルト	パン、油、ココア、 砂糖、じゃが芋	牛乳、豚肉、イカ、 ヨーグルト	玉ねぎ、キャベツ、人参、 セロリ、きゅうり、とうもろこし	725	28.5	
3	火	ひな祭り献立 ちらし寿司	牛乳	エビフライ 小松菜のごま和え すまし汁 桜もち	米、砂糖、油、小麦粉、 パン粉、ごま、桜もち	牛乳、鶏肉、油揚げ、 エビ、かまぼこ、豆腐	たけのこ、人参、椎茸、 さやえんどう、★小松菜、 もやし、チンゲン菜、 えのきたけ、★ねぎ	757	30.7	
4	水	ライス ボールパン	コーヒー ミルク	鶏肉のバンバンジーソース マカロニサラダ コンスープ 人参ゼリー	パン、油、ごま、砂糖、 マカロニ、ゼリー	牛乳、コーヒーミルク、 鶏肉、ハム	生姜、★ねぎ、人参、 とうもろこし、キャベツ、 きゅうり、玉ねぎ	750	33.9	
5	木	カレーライス	牛乳	バリバリサラダ ももゼリー	米、麦、油、じゃが芋、 小麦粉、バター、砂糖、 ゼリー、しゅうまいの皮	牛乳、豚肉	人参、玉ねぎ、生姜、にんにく、 りんご、もやし、きゅうり、 キャベツ	768	24.5	
6	金	坦々 そばろご飯	牛乳	チキンサラダ 中華スープ	米、麦、油、砂糖、ごま、 片栗粉	牛乳、豚肉、高野豆腐、 味噌、鶏肉、なると	椎茸、★ねぎ、生姜、にんにく、 ★ほうれん草、もやし、きゅうり、 にんじん、えのきたけ、 チンゲン菜、玉ねぎ	702	34.6	
9	月	味噌ラーメン	牛乳	アメリカンドック ピリ辛きゅうり	中華麺、油、砂糖、 ごま、小麦粉、 スパイスドックミックス	牛乳、豚肉、味噌、 ウインナー	人参、キャベツ、もやし、 ★ねぎ、にら、にんにく、生姜、 玉ねぎ、きゅうり	893	39.6	
10	火	ガーリック トースト	牛乳	マカロニのクリーム煮 ごまツナサラダ シークワーサーゼリー	パン、バター、油、 マカロニ、砂糖、小麦粉、 ゼリー	牛乳、エビ、鶏肉、 生クリーム、チーズ、 ツナ	人参、玉ねぎ、きゅうり、 マッシュルーム、★小松菜、 キャベツ、とうもろこし	751	28.6	
11	水	キムチ チャーハン	牛乳	鶏肉の唐揚げ(2コ) キャベツの中華サラダ ワンタンスープ	米、麦、油、片栗粉、 砂糖、ワンタンの皮	牛乳、豚肉、鶏肉	白菜キムチ、★ねぎ、ピーマン、 生姜、きゅうり、キャベツ、 人参、とうもろこし、★白菜、 玉ねぎ、椎茸	683	31.4	
12	木	中学校の卒業お祝い献立 鯛めし	牛乳	焼きとり キャベツのごま酢和え 田舎汁 ミニクレープ(いちご)	米、油、ごま、 片栗粉、砂糖、 ミニクレープ(いちご)	牛乳、真鯛、鶏肉、 油揚げ、なると	菜ねぎ、キャベツ、もやし、 人参、★大根、★小松菜	675	37.6	
13	金	卒業式								
16	月	ご飯	牛乳	手ごねおろしハンバーグ ひじきサラダ 豆腐と油揚げの味噌汁	米、油、パン粉、砂糖、 ごま	牛乳、豚肉、卵、 ひじき、ハム、豆腐、 油揚げ、味噌	玉ねぎ、★大根、生姜、人参、 もやし、キャベツ	729	35.3	
17	火	ツイストパン	牛乳	ポテトのミートグラタン ほうれん草とコーンのサラダ ABCスープ みかんゼリー	パン、油、じゃが芋、 砂糖、マカロニ、ゼリー	牛乳、豚肉、チーズ、 鶏肉	にんにく、玉ねぎ、人参、 ★ほうれん草、きゅうり、 とうもろこし、キャベツ、 セロリ	692	27.6	
18	水	ご飯	牛乳	銀鮭のレモンソースがけ キャベツの塩昆布あえ 豚汁	米、片栗粉、油、砂糖、 じゃが芋	牛乳、銀鮭、昆布、 豚肉、味噌、豆腐、 油揚げ	レモン果汁、キャベツ、 きゅうり、人参、ごぼう、 ★大根、★ねぎ、こんにゃく	673	31.7	
19	木	食育の日 梅じゃごご飯	牛乳	鶏肉のねぎ味噌焼き 磯和え かき玉汁	米、ごま、砂糖、油、 片栗粉	牛乳、ちりめんじゃこ、 鶏肉、味噌、のり、卵、 かまぼこ	梅、生姜、★ねぎ、★ほうれん草、 もやし、★小松菜、玉ねぎ、人参	648	28.7	
23	月	小学校の 卒業お祝い献立 赤飯	牛乳	ヒレカツ こんにゃくと野菜の ごまじょうゆ和え 団子汁	米、もち米、ささげ、 ごま、小麦粉、パン粉、 油、砂糖、白玉団子	牛乳、豚肉、鶏肉、 油揚げ	こんにゃく、キャベツ、 きゅうり、にんじん、★ねぎ、 ★大根、★小松菜	742	32.9	
24	火	ミートソース スパゲティ	牛乳	ツナとほうれん草のサラダ フルーツポンチ	スパゲッティ、油、砂糖、 パン粉、ゼリー、水あめ	牛乳、豚肉、チーズ、 ツナ	にんにく、人参、玉ねぎ、 トマト、★ほうれん草、きゅうり、 とうもろこし、キャベツ、 もも、りんご、パイナップル	771	32.1	
15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)人参ゼリーで使用する人参はとことこオーガニックです。人参ゼリーには、みかん果汁が含まれています。							平均栄養量	731	31.8

※ 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」としてお出してください。「雑がみ」は貴重な資源です。

## 3年生 卒業おめでとうございます

3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。  
 3年生が中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) 揚げパン(ココア味・きな粉味の2種類)
- 4日(水) コーヒーミルク・いちごミルク・飲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

