

日 曜	献立名	主 な 食 品 名			エネルギー kcal	たん白質 g		
		黄	赤	緑				
		主にエネルギーのもとになる食品	主に体を作るもとになる食品	主に体の調子を整えるもとになる食品				
9 木	ぶたキムチどん	牛乳	しおあじナムル トッポギとわかめのスープ	こめ、むぎ、さとう、あぶら、かたくりこ、トッポギ	牛乳、ぶた肉、みそ、ハム、わかめ、とり肉	にんにく、しょうが、キムチ、 キャベツ 、にんじん、にら、 ねぎ 、 ほうれん草 、だいずもやし、チンゲンサイ	578	29.3
10 金	ごはん	牛乳	ぎんサケのしおこうじやき ほうれんそうのごまみそあえ じゃがいもそぼろに	こめ、ごま、さとう、じゃがいも、あぶら	牛乳、ギンサケ、みそ、とり肉	ほうれん草 、もやし、にんじん、たまねぎ、こんにやく、しいたけ、さやいんげん	561	26.4
14 火	てりやきチキンバーガー	牛乳	キャベツとパインのサラダ ホワイトシチュー	パン、かたくりこ、あぶら、じゃがいも、こむぎこ、バター、さとう	牛乳、とり肉、ぶた肉、ベーコン	しょうが、 キャベツ 、パイン、きゅうり、たまねぎ、にんじん	612	27.6
15 水	こぎつねずし	牛乳	ぎんサワラのさいきょうやき ほうれん草のいそあえ しらたまぜんざい <small>小正月</small>	こめ、さとう、あぶら、ごま、あずき、しらたまだんご	あぶらあげ、牛乳、ギンサワラさいきょうづね、のり	ごぼう、にんじん、しいたけ、しょうが、さやえんどう、 ほうれん草 、 はくさい	602	27.0
16 木	むぎごはん	牛乳	イカのチリソースがけ ハムとはるさめのいためもの かぶのスープ	こめ、かたくりこ、あぶら、さとう、むぎ、はるさめ	牛乳、イカ、ぶた肉、ハム、とり肉	しょうが、 キャベツ 、チンゲンサイ、もやし、にんじん、きくらげ、かぶ、かぶのは、たまねぎ	618	29.3
17 金	きびごはん	牛乳	ひじきいりつくねやき きんぴら むらくもじる	こめ、きび、パンこ、さとう、かたくりこ、あぶら、ごま	牛乳、とり肉、とうふ、ひじき、ぶた肉、たまご、わかめ	ねぎ 、ごぼう、にんじん、こんにやく、さやいんげん、 ほうれん草 、たまねぎ、しょうが	560	28.0
20 月	ごはん	牛乳	ぶりのみそマヨネーズやき きりぼしだいこんのいために キャベツとあつあげのみそしる	こめ、マヨネーズ、さとう、あぶら	牛乳、ブリ、みそ、とり肉、あぶらあげ、こんぶ、なまあげ	きりぼしだいこん、にんじん、しらたき、さやいんげん、 キャベツ 、たまねぎ	604	26.6
21 火	かんとんめん	お茶	あげぎょうざ とうにゅうプリン	ちゅうかめん、さとう、あぶら、かたくりこ、ぎょうざのかわ、こむぎこ	ぶた肉、かまぼこ、とうにゅうプリン	おちゃ、 キャベツ 、チンゲンサイ、たまねぎ、たけのこ、にんじん、しいたけ、にんにく、しょうが、にら	539	22.4
22 水	うめじゃこごはん	牛乳	ちぐさやき はくさいとしおこんぶのあえもの こうやどうふのうまに	こめ、むぎ、ごま、あぶら、さとう	ちりめんじゃこ、牛乳、とり肉、たまご、しおこんぶ、こうやどうふ、ぶた肉	うめ、にんじん、たまねぎ、 ほうれん草 、 はくさい 、 ごまつせ 、こんにやく、しいたけ、みつば	576	30.7
23 木	ごはん	牛乳	サバのごまふうみあげ なっとうあえ のっぺいじる	こめ、かたくりこ、ごま、あぶら、さとう、さといも	牛乳、サバ、なっとう、かつおぶし、ぶた肉	しょうが、 キャベツ 、 ほうれん草 、にんじん、もやし、 だいこん 、ごぼう、 ねぎ 、こんにやく	600	27.1
24 金	うぐいすきなこあげパン	牛乳	とり肉のガーリックやき ツナサラダ ふゆやさいのスープ	パン、あぶら、さとう	うぐいすきなこ、牛乳、とり肉、ツナ、ウインナー	にんにく、しょうが、 キャベツ 、ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、 はくさい 、 だいこん	601	27.6
27 月	むぎごはん	牛乳	マーボーだいこん チョレギサラダ はるさめスープ	こめ、むぎ、あぶら、さとう、かたくりこ、ごま、はるさめ	牛乳、ぶた肉、こうやどうふ、なまあげ、みそ、のり、とり肉	だいこん 、 ねぎ 、にんじん、しいたけ、しょうが、にんにく、 はくさい 、 ほうれん草 、どうもろこし、にら	578	23.7
28 火	ちゃめし	牛乳	おでん こまつなごまあえ あおのりポテト	こめ、さとう、ごま、はつがけんまい、じゃがいも	牛乳、うすらたまご、ウインナー、ちくわ、あげボール、こんぶ、あげどうふ、あおのり	だいこん 、にんじん、こんにやく、 ごまつせ 、もやし	529	20.8
29 水	まめまめカレー	飲むヨーグルト	ブロッコリーのサラダ ぼんかん	こめ、むぎ、はちみつ、ひよこまめ、バター、レンズまめ、あぶら、こむぎこ、さとう	のむヨーグルト、こうやどうふ、ハム、だいず、ぶた肉	たまねぎ、にんじん、にんにく、しょうが、りんご、ブロッコリー、 キャベツ 、どうもろこし、ぼんかん	600	23.3
30 木	にくじるつけうどん	牛乳	みそポテト ピリから大根	うどん、さとう、じゃがいも、あぶら、こむぎこ	牛乳、ぶた肉、あぶらあげ、みそ	しょうが、しいたけ、たまねぎ、にんじん、 ほうれん草 、 ねぎ 、 だいこん 、 だいこんのは	529	22.4
31 金	あおなピラフ	牛乳	しろみさかなのこうそうやき さつまいもとりんごのサラダ キャロットポターージュ	こめ、むぎ、バター、あぶら、パンこ、さとう、さつまいも、マヨネーズ、こむぎこ	ベーコン、牛乳、ホキ、クリームチーズ	たまねぎ、 にんじん 、エリンギ、どうもろこし、にんにく、 ごまつせ 、しょうが、りんご	610	23.1
16回	☆ 材料の都合により献立が変更になることがありますので、ご了承ください。 ☆ 給食袋には、毎日、はし・ランチョンマット・マスク・ハンカチ・ティッシュを忘れずに入れましょう。 ☆ 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。 ☆ 献立表は、食物アレルギー用の資料ではありません。ご心配の方はお問い合わせください。 (三ヶ島小学校 栄養士 ☎ 04-2948-2729)					月平均	581	26.0

ほくの名前はとことこオーガニック!



30日に大根
31日に人参
を使用する
予定です。

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!

進めています! オーガニック給食!

有機農業に取り組む畑で採れた野菜を試験的に使っています。
とことこオーガニックの野菜は、味へのこだわりはもちろん、土づくりにもこだわり、化学的に合成された肥料や農薬を使わない「環境にやさしい農法」で育ちます。
虫に食べられてしまったり、育つまでに時間がかかったりすることから、予定していても使えないことがあります。
私たちがこの野菜を食べることは、環境にやさしい農業に取り組む農家を応援し、所沢の畑を未来に残していくことにもつながります。

みんなで応援! とことこオーガニック挑戦中!

有機農業を始めたばかり(基本的には2年、作物によっては3年)の畑で採れたものは「挑戦中」として登場します。
所沢市では、新たに有機農業を始めた農家の野菜も、学校給食に使うことで応援していきます。

~ 本橋さんちの三ヶ島野菜 ~



今日は、**長ねぎ 大根 白菜 小松菜 ほうれん草 キャベツ**



※とことこオーガニック・本橋さんの農作物は、とても楽しみです。ただ天候等により生育状況が左右されるため、使用できないことがありますことをご承知おきください。