



令和6年度

【目標】1年間の食事をふりかえろう

所沢市立第1学校給食センター

日	曜	献立名				主な食品名			エネルギー kcal	たん白質 g
		主食	牛乳	つけるもの かけるもの	おかず	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		
3	月	ひなまつりこんだて こぎつね ごはん	○		サワラのさいきょうやき キャベツのしおこんぶあえ はるのおはなみじる さくらもち	こぎつねごはん、さとう、 さくらもち	牛乳、かまぼこ キンサワラさいきょうづけ、 しおこんぶ、とり肉、	キャベツ、にんじん、 だいこん、こまつな、 ねぎ	600	27.7
4	火	ちゅうかめん	○		しおラーメン タコナゲット（2こ） フルーツポンチ	ちゅうかめん、ごま、 あぶら、ゼリー	牛乳、ふた肉、タコナゲット	キャベツ、もやし、たまねぎ、 チンゲンサイ、にんじん、 とうもろこし、きくらげ、 にんにく、しょうが、ねぎ、 ミックストフルーツ	684	23.7
5	水	わかめごはん	○		とりのコンソメやき にんじんのこまマヨあえ たっぷりやさいのみそしる	わかめごはん、ごま、 さとう、マヨネーズ	牛乳、とり肉、ハム、 さつまあげ、あぶらあげ、 みそ	しょうが、にんじん、 とうもろこし、だいこん、 こまつな、ごぼう、たまねぎ	557	24.9
6	木	バターロール	○		ハンバーグのデミグラスソース グリーンサラダ クラムチャウダー	パン、さとう、あぶら、 じゃがいも、こむぎこ、 バター	牛乳、ハンバーグ、アサリ、 ベーコン、なまクリーム	たまねぎ、キャベツ、 きゅうり、ピーマン、 にんじん	655	25.0
7	金	ごはん	○		アジフライ かわりきんぴら とうふのすましじる	ごはん、あぶら、 ごま、さとう	牛乳、アジフライ、ふた肉、 さつまあげ、とうふ、 かまぼこ	ごぼう、にんじん、 こんにゃく、たまねぎ、 ほうれんそう	564	23.7
10	月	ごはん	○		はるまき ふた肉とキムチのいためもの はるさめスープ	ごはん、はるまき、あぶら、 はるさめ、かたくりこ	牛乳、ふた肉	たまねぎ、キムチ、にら、 にんじん、もやし、ねぎ ほうれんそう、しいたけ	624	20.1
11	火	フルパン	○		やきウィンナーのケチャップソース ほうれんそうサラダ ホワイトシチュー	パン、あぶら、さとう、 じゃがいも、こむぎこ、 バター	牛乳、ウィンナー、ハム、 とり肉、なまクリーム	たまねぎ、キャベツ、 ほうれんそう、 とうもろこし、にんじん	579	21.9
12	水	ごはん	○		サバのカレーあげ ひじきとだいずのいために はるキャベツのとんじる	ごはん、あぶら、さとう	牛乳、サバのカレースパイス、 ひじき、だいず、ふた肉、 とうふ、みそ、あぶらあげ	しらたき、にんじん、ごぼう しいたけ、キャベツ、 だいこん、しょうが	635	25.0
13	木	ごはん	○		イワシのうめに 肉じゃが くきわかめのいために	ごはん、じゃがいも、 あぶら、さとう、ごま	おちゃ、イワシのうめに、 牛肉、くきわかめ、とり肉	こんにゃく、たまねぎ、 にんじん、しいたけ	523	18.6
14	金	ごはん	○		ひばりあげ ごもこまあえ かきたまじる	ごはん、こむぎこ、パンこ、 むぎ、あぶら、ごま、 さとう、かたくりこ	牛乳、とり肉、あぶらあげ、 ふた肉、とうふ、たまご、 かまぼこ	しょうが、にんにく、 キャベツ、にんじん、 こんにゃく、たまねぎ、 こまつな、もやし	625	31.3
17	月	じごなうどん	○		とりのなんばんうどん やさいかのかきあげ ごぼうサラダ	うどん、さとう、かきあげ、 あぶら、ごまドレッシング	牛乳、とり肉、あぶらあげ、 かまぼこ	たまねぎ、こまつな、ごぼう にんじん、ねぎ、しょうが、 しいたけ、とうもろこし	657	21.4
18	火	ごはん	○		サケのしおやき きりほしだいこんのいために ぶたたまみそしる	ごはん、あぶら、さとう、 じゃがいも	牛乳、ギンサケ、とうふ さつまあげ、ふた肉、 あぶらあげ、みそ	ゆでほしミック、 しらたき、しいたけ、 たまねぎ、にんじん、 しょうが	551	25.9
19	水	ごはん	○		イカのたつたあげ チンゲンサイののりサラダ ワンタンスープ	ごはん、かたくりこ、 あぶら、さとう、 ワンタンのかわ	牛乳、イカ、のり、ふた肉	しょうが、キャベツ、もやし チンゲンサイ、にんじん こまつな、ねぎ、しいたけ	539	23.7
21	金	ライスボール パン	○		とりの肉のトマトソース ココロソテー ABCスープ	パン、あぶら、 さとう、マカロニ	コーヒーミルク、とり肉、 ウィンナー、ベーコン	しょうが、にんにく、 たまねぎ、えだまめ、 とうもろこし、 キャベツ、にんじん	597	26.9
24	月	ごはん	○		ポークカレー エビフライ コールスローサラダ おいわいケーキ★	ごはん、あぶら、じゃがいも はちみつ、こむぎこ、 バター、さとう、 おいわいケーキ	牛乳、ふた肉、エビフライ	しょうが、にんにく、 たまねぎ、にんじん、 りんご、キャベツ、 とうもろこし	749	27.6

☆ 材料入荷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。  
 ☆ 献立表について質問等がありましたら、第1学校給食センター（TEL2949-3740）までご連絡ください。  
 ☆ 各校共通の献立表になっています。欠食日等は、各校の行事予定表をご確認ください。  
 ☆ 献立表は食物アレルギー用の資料ではありません。ご心配な方はお問い合わせください。  
 ☆ 乳・卵の食物アレルギー代替食品がある場合は★マークがつきます。  
 ☆ ☺ は学校配送になります。  
 ☆ 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。

食物アレルギー代替食品  
 (卵)24日(月)  
 ★おいわいケーキ  
 →おいわいいちごゼリー

平均栄養量      609      24.5

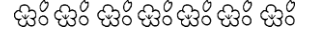
## 1年間の食生活をふり返ってみよう

「はい」はいくつありましたか？「いいえ」のところは、来年度、改善できるように心がけましょう！

<p>食事の前には、石けんで手洗いをしましたか？</p>	<p>給食当番の時、きちんと配膳ができましたか？</p>	<p>食事のあいさつができましたか？</p>	<p>はしを正しく使えましたか？</p>	<p>周りの人と楽しく食事ができましたか？</p>	<p>よくかんで食べましたか？</p>	<p>好ききらいをせず食べましたか？</p>
------------------------------	------------------------------	------------------------	----------------------	---------------------------	---------------------	------------------------



# 3月分学校給食予定献立表（中学校）



令和6年度

【目標】1年間の食生活をふりかえろう

所沢市立第1学校給食センター

日	曜	献立名				主な食品名			エネルギー kcal	たん白質 g
		主食	牛乳	つけるもの かけるもの	おかず	黄 おもにエネルギーの もとなる食品	赤 おもに体をつくる もとなる食品	緑 おもに体の調子を整える もとなる食品		
3	月	ご飯	○	ソース	ポテトコロッケ 切干大根の炒め煮 たっぷり野菜の味噌汁	ご飯、ポテトコロッケ、 油、砂糖	牛乳、さつま揚げ、豆腐、 油揚げ、味噌	ゆで干しミックス、白滝、 椎茸、大根、小松菜、 ごぼう、玉ねぎ	720	20.4
4	火	ひな祭り献立 子ぎつねご飯	○		鯖の西京焼き キャベツの塩昆布和え 春のお花見汁 桜もち	子ぎつねご飯、砂糖、 桜もち	牛乳、銀鱈西京漬け、 塩昆布、鶏肉、かまぼこ	キャベツ、人参、大根、 小松菜、ねぎ	722	32.7
5	水	中華麺	○		塩ラーメン タコナゲット（2個） フルーツポンチ	中華麺、ごま、油、ゼリー	牛乳、豚肉、タコナゲット	キャベツ、もやし、玉ねぎ、 チンゲン菜、人参、ねぎ、 とうもろこし、きくらげ、 にんにく、生姜、 ミックスフルーツ	789	26.7
6	木	ご飯	○		鶏肉のコンソメ揚げ 変わりきんぴら 豆腐のすまし汁	ご飯、片栗粉、油、ごま、 砂糖	牛乳、鶏肉、豚肉、 さつま揚げ、豆腐、 かまぼこ	生姜、ごぼう、人参、 こんにゃく、玉ねぎ、 ほうれん草	694	30.0
7	金	バターロール	○		ハンバーグのデミグラスソース グリーンサラダ クラムチャウダー	パン、砂糖、油、じゃが芋、 小麦粉、バター	牛乳、ハンバーグ、アサリ、 ベーコン、生クリーム	玉ねぎ、キャベツ、 きゅうり、ピーマン、人参	803	28.5
10	月	わかめご飯	○		厚焼き玉子 肉じゃが おかか和え	わかめご飯、じゃが芋、油、 砂糖	牛乳、厚焼き玉子、 牛肉、鰹節	こんにゃく、玉ねぎ、人参、 椎茸、キャベツ、もやし	788	28.9
11	火	ご飯	○		春巻 豚肉とキムチの炒め物 春雨スープ	ご飯、春巻、油、春雨、 片栗粉	牛乳、豚肉、鶏肉	玉ねぎ、キムチ、にら、 人参、もやし、ほうれん草、 ねぎ、椎茸	726	22.8
12	水	ライスボール パン	コーヒー ミルク		鶏肉のトマトソース ほうれん草サラダ ABCスープ	パン、油、砂糖、マカロニ	コーヒーミルク、鶏肉、 ハム、ベーコン	生姜、にんにく、玉ねぎ、 キャベツ、ほうれん草、 とうもろこし、人参	703	29.4
13	木	卒業・進級お祝い献立 ご飯	○		ボークカレー エビフライ コールスローサラダ お祝いケーキ★	ご飯、油、じゃが芋、 はちみつ、小麦粉、 バター、砂糖、お祝いケーキ	牛乳、豚肉、エビフライ	生姜、にんにく、玉ねぎ、 人参、りんご、キャベツ、 とうもろこし	883	31.1
17	月	ご飯	○		鮭の塩焼き ひじきと大豆の炒め煮 豚玉味噌汁	ご飯、油、砂糖、じゃが芋	牛乳、銀鮭、ひじき、大豆、 さつま揚げ、豚肉、豆腐、 油揚げ、味噌	白滝、人参、玉ねぎ、生姜	683	31.6
18	火	地粉うどん	お茶		鶏南蛮うどん 野菜のかき揚げ ごぼうサラダ	うどん、砂糖、かき揚げ、 油、ごまドレッシング	鶏肉、油揚げ、かまぼこ	お茶、玉ねぎ、小松菜、 人参、ねぎ、生姜、椎茸、 ごぼう、とうもろこし	641	17.9
19	水	NEW!丸形のフランスパン フルーツパン	○		焼きウインナーのケチャップソース 枝豆とコーンのソテー ホワイトシチュー	パン、油、砂糖、じゃが芋、 小麦粉、バター	牛乳、ウインナー、鶏肉、 生クリーム	玉ねぎ、とうもろこし、 枝豆、人参	756	28.8
21	金	ご飯	○		イカの竜田揚げ チンゲン菜のりサラダ ワンタンスープ	ご飯、片栗粉、油、 砂糖、ワンタンの皮	牛乳、イカ、のり、豚肉	生姜、キャベツ、 チンゲン菜、人参、もやし、 小松菜、ねぎ、椎茸	665	28.1
24	月	ご飯	○		鯖のカレー焼き まわかめの炒め煮 春キャベツの豚汁	ご飯、ごま、油、砂糖	牛乳、鯖のカレースパイス、 まわかめ、鶏肉、豚肉、 豆腐、油揚げ、味噌	人参、ごぼう、キャベツ、 大根、生姜	709	29.9

☆ 材料入荷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。  
 ☆ 献立表について質問等がありましたら、第1学校給食センター（TEL2949-3740）までご連絡ください。  
 ☆ 各校共通の献立表になっています。欠食日等は、各校の行事予定表をご確認ください。  
 ☆ 献立表は食物アレルギー用の資料ではありません。ご心配な方はお問い合わせください。  
 ☆ 乳・卵の食物アレルギー代替食品がある場合は★マークがつきます。  
 ☆ ☺は学校配送になります。  
 ☆ この紙が不要になりましたら、「雑がみ」としてお出しく下さい。「雑がみ」は貴重な資源です。

食物アレルギー代替食品  
 (卵)(乳)13日(木)  
 ★お祝いケーキ  
 ーお祝いいちごゼリー

平均栄養量 734 27.6

## 進級・進学に向けて 健康的な食生活を身につけよう

### 食生活指針

- ・食事を楽しみましょう。
- ・1日の食事のリズムから、健やかな生活リズムを。
- ・適度な運動とバランスのよい食事で、適正体重の維持を。
- ・主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。
- ・ごはんなどの穀類をしっかり。

- ・野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせて。
- ・食塩は控えめに、脂肪は質と量を考えて。
- ・日本の食文化や地域の産物を活かし、郷土の味の継承を。
- ・食料資源を大切に、無駄や廃棄の少ない食生活を。
- ・「食」に関する理解を深め、食生活を見直してみよう。

出典 文部省(当時)、厚生省(当時)、農林水産省「食生活指針」  
 (平成28年6月一部改正)

### 卒業生の皆さん、 小学校からの9年間で 大きく成長しました！

でも、皆さんの人生はまだこれからです。飽食の時代、しっかり選んで食べてください。



左の食生活指針は国民一人ひとりの健康増進や生活の質の向上、食料の安定供給の確保などを図ることを目的として、つくられました。食生活を振り返る時の参考にしつつ、いつまでも元気に活躍できるような食事の時には心がけましょう！



加工食品には名称、原材料名、内容量、消費期限または賞味期限、保存方法、栄養成分などの表示が義務づけられています。着色料など不要な添加物がないものを選びましょう。



食の自立！自分で食品を賢く選んで買いましょう  
 賞味期限を見ている人は多いけれど、食品表示をきちんとみていますか？