



1月分学校給食予定献立表（小学校）

【目標】感謝して食べよう



令和6年度

所沢市立第2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	おかず	黄	赤	緑			
						おもにエネルギーのもとになる食品	おもに体をつくるもとになる食品	おもに体の調子を整えるもとになる食品		
9	木	ごはん	○	サバのみそにくきわかめとツナのいためにだんごじる	ごはん、あぶら、さとう、しらたまだんご	牛乳、サバのみそに、くきわかめ、ツナ、とり肉、あぶらあげ	にんじん、だいこん、こまつな、ねぎ	603	24.5	
10	金	ごはん	○	あげぎょうざ（2こ）もやしとハムのドリからいためはるさめスープ	ごはん、ぎょうざ、あぶら、さとう、はるさめ、かたくりこ	牛乳、ハム、とり肉	もやし、えだまめ、にんにく、にんじん、たまねぎ、ほうれんそう、しいたけ	568	19.9	
14	火	ごはん	○	イワシのうめにキャベツのしおこんぶあえおやこに	ごはん、さとう、じゃがいも、あぶら	牛乳、イワシのうめに、しおこんぶ、とり肉、かまぼこ、たまご	キャベツ、にんじん、たまねぎ	609	30.0	
15	水	ごはん	○	とり肉のトマトソースコールスローサラダポトフ	ごはん、あぶら、さとう、じゃがいも	牛乳、とり肉、ウインナー	しょうが、にんにく、たまねぎ、トマト、セロリ、キャベツ、にんじん、とうもろこし、はくさい	542	24.3	
16	木	ごはん	○	ホッケフライにんじんとこまつなのこうみあえとんじる	ごはん、あぶら、さとう、じゃがいも	牛乳、ホッケフライ、ぶた肉、とうふ、あぶらあげ、みそ	にんじん、こまつな、もやし、にんにく、ねぎ、こんにゃく、だいこん、ごぼう	567	24.5	
17	金	コッペパン	○	やきウインナーのケチャップソースれんこんサラダさといもシチュー	パン、あぶら、さとう、ごまドレッシング、さといも、こむぎこ、バター	コーヒーミルク、ウインナー、とり肉、牛乳、なまクリーム	たまねぎ、れんこん、とうもろこし、にんじん	593	19.3	
20	月	じごなうどん	○	ぎつねうどんやさいのかきあげこんにゃくのおかか	うどん、さとう、かきあげ、あぶら	牛乳、とり肉、あぶらあげ、さつまあげ、かつおぶし	たまねぎ、にんじん、ねぎ、しょうが、しいたけ、こんにゃく	655	23.0	
21	火	ごはん	○	イカのたつたあげいそあえこうやどうふのそぼろに	ごはん、かたくりこ、あぶら、さとう	牛乳、イカ、のり、ぶた肉、こうやどうふ	しょうが、ほうれんそう、もやし、にんじん、たまねぎ、こんにゃく、だけのこと、しいたけ	606	30.4	
22	水	こどもパン	○	ハンバーグのバーベキューソースポテトサラダABCスープ	パン、あぶら、さとう、じゃがいも、マヨネーズ、マカロニ	牛乳、ハンバーグ、とり肉	たまねぎ、にんにく、りんご、とうもろこし、にんじん、キャベツ	579	23.9	
23	木	ごはん	○	とり肉のからあげこんぶまめすいとん	ごはん、かたくりこ、あぶら、さとう、すいとん	とり肉、だいす、こんぶ、ぶた肉、あぶらあげ	おちゃ、しょうが、にんじん、ごぼう、だいこん、こまつな、ねぎ	498	20.7	
24	金	ごはん	○	チキンカレープレーンオムレツキャロットサラダ	ごはん、じゃがいも、あぶら、はちみつ、こむぎこ、バター、イタリアンドレッシング	牛乳、とり肉、オムレツ、ハム	たまねぎ、にんじん、にんにく、しょうが、りんご、とうもろこし	630	25.2	
27	月	ごはん	○	サケのしおやきはくさいのゆすつけものじゃがいもとうふのみそじる	ごはん、さとう、じゃがいも	牛乳、サケ、とうふ、あぶらあげ、みそ	はくさい、にんじん、きゅうり、ゆず、たまねぎ	484	24.2	
28	火	ちゅうかめん	○	しょうゆラーメンはるまきこまつなのナムル	ちゅうかめん、さとう、あぶら、はるまき、ごま	牛乳、ぶた肉	はくさい、にんじん、ねぎ、チンゲンサイ、メンマ、もやし、こまつな、しょうが、にんにく	675	24.2	
29	水	ごはん	○	ポテトコロッケひじきとだいたすのいためにかきたまじる	ごはん、ポテトコロッケ、あぶら、さとう、かたくりこ	牛乳、ひじき、だいす、あぶらあげ、とり肉、とうふ、たまご、かまぼこ	しらたき、にんじん、しいたけ、たまねぎ、ほうれんそう	657	24.5	
30	木	わかめごはん	○	とり肉のてりやきじゃがいものわふうサラダだいこんのみそじる	わかめごはん、じゃがいも、あぶら、さとう	牛乳、とり肉、あぶらあげ、とうふ、みそ	しょうが、にんじん、キャベツ、だいこん、たまねぎ、こまつな	501	22.8	
31	金	はちみつパン	○	イカのレモンソースほうれんそうサラダキャロットチャウダー	パン、かたくりこ、あぶら、さとう、じゃがいも、こむぎこ、バター	牛乳、イカ、ハム、ベーコン、なまクリーム	レモン、ほうれんそう、とうもろこし、にんじん、たまねぎ	642	25.6	
								平均栄養量	588	24.2

※ 献立表は食物アレルギー用の資料ではありません。ご心配な方はお問合せください。
 ※ 献立表について質問がありましたら、第2学校給食センター（☎2942-0665）までご連絡ください。
 ※ 材料の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。
 ※ 食材の産地については、所沢市のホームページで公表しています。
 ※ 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。

みんなで食べよう！とことこオーガニック



有機農業（オーガニック）とは？

化学的に合成された肥料・農薬や、遺伝子組換え技術を利用しないことを基本として、農業生産による環境への負荷をできる限り減らした農業のことです。化学肥料の代わりに、落ち葉や動物のフンなどを混ぜた「たい肥」を使います。また、化学合成農薬の代わりに、ネットを張って虫を防ぎます。除草剤も使うことができないため、手作業で草取りをします。スーパーなどで売られている「有機農産物」は、第三者機関が国際的な水準を満たしていることを認証し、「有機JASマーク」が付いています。しかし、このマークを取得することは簡単ではありません。

所沢市では、試験的に「とことこオーガニック」という独自の基準を設けて、有機農業に取り組む畑で採れた野菜を学校給食に使用しています。

有機農業は、空気中の二酸化炭素を減らすことや、生物多様性にも効果があり、持続可能な開発目標（SDGs）に貢献する取組として注目されています。

12 つくる責任
つかう責任

13 気候変動に
具体的な対策を

15 陸の豊かさも
守ろう

《今月の地産産》

さといも おぎ だいこん にんじん じゃがいも

1月7日

人日の節句 七草がゆを食べよう!!

人日は、五節句の1番目の節句のこと。お正月の最後の日です。

1月7日の朝に、病気にならないようにと願って、旬の生き生きした植物である7種類の野菜を薬弱に入れて食べます。七草粥を食べると悪い氣を払い、万病を防ぐともいわれています。

春の七草

（ほとけのざ） （ごぎょう） （はこべら）

（せり） （すずな）

（すずしろ）

春の七草 言えるかな？



1月分学校給食予定献立表（中学校）



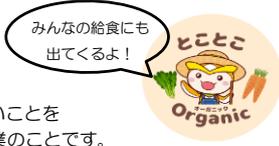
【目標】感謝して食べよう

令和6年度

所沢市立第2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	おかず	おにもエネルギーのもとになる食品	おにも体をつくるもとになる食品	おにも体の調子を整えるもとになる食品			
9	木	ご飯	○	揚げぎょうざ（3個） もやしとハムのピリ辛炒め 春雨スープ	ご飯、餃子、油、砂糖、 春雨、片栗粉	牛乳、ハム、鶏肉	もやし、枝豆、にんにく、 人参、玉ねぎ、ほうれん草、 椎茸	725	23.9	
10	金	ご飯	○	鯖の味噌煮 荳わかめとツナの炒め煮 団子汁	ご飯、油、砂糖、白玉団子	牛乳、鯖の味噌煮、 荳わかめ、ツナ、鶏肉、 油揚げ	人参、大根、小松菜、ねぎ	717	27.1	
14	火	ご飯	○	鶏肉のトマトソース コールスローサラダ ポトフ	ご飯、片栗粉、油、砂糖、 じゃが芋	牛乳、鶏肉、ウィンナー	生姜、にんにく、玉ねぎ、 トマト、キャベツ、人参、 とうもろこし、白菜、セロリ	749	28.5	
15	水	地粉うどん	○	きつねうどん 野菜のかき揚げ こんにゃくのおかか煮	うどん、砂糖、かき揚げ、油	牛乳、鶏肉、油揚げ、 さつま揚げ、鰹節	玉ねぎ、人参、ねぎ、生姜、 椎茸、こんにゃく	755	26.2	
16	木	コッペパン	コーヒー ミルク	焼きウィンナーの ケチャップソース れんこんサラダ 里芋シチュー	パン、油、砂糖、 ごまドレッシング、里芋、 小麦粉、バター	コーヒーミルク、 ウィンナー、鶏肉、牛乳、 生クリーム	玉ねぎ、れんこん、 とうもろこし、人参	752	24.0	
17	金	ご飯	○	ホックフライ 人参と小松菜の香味和え 豚汁	ご飯、油、砂糖、じゃが芋	牛乳、ホックフライ、豚肉、 豆腐、油揚げ、味噌	人参、小松菜、もやし、 にんにく、ねぎ、 こんにゃく、大根、ごぼう	702	29.1	
20	月	ご飯	○	鯖の西京焼き 磯和え 高野豆腐のそぼろ煮	ご飯、砂糖、油、片栗粉	牛乳、銀鱈西京漬け、のり、 豚肉、高野豆腐	ほうれん草、もやし、人参、 玉ねぎ、こんにゃく、筍、 椎茸、生姜	682	35.2	
21	火	子供パン	○	ハンバーグの バーベキューソース ポテトサラダ ABCスープ	パン、油、砂糖、じゃが芋、 マヨネーズ、マカロニ	牛乳、ハンバーグ、鶏肉	玉ねぎ、にんにく、りんご、 とうもろこし、人参、 キャベツ	693	27.2	
22	水	ご飯	○	ポテトコロッケ ひじきの炒め煮 沢煮椀	ご飯、ポテトコロッケ、油、 砂糖	牛乳、ひじき、さつま揚げ、 鶏肉、かまぼこ	白滝、人参、筍、小松菜、 ごぼう、椎茸	690	21.4	
23	木	ご飯	○	チキンカレー プレーンオムレツ キャロットサラダ	ご飯、じゃが芋、油、 はちみつ、小麦粉、バター、 イタリアンドレッシング	牛乳、鶏肉、オムレツ、ハム	玉ねぎ、人参、にんにく、 生姜、りんご、とうもろこし	777	29.8	
24	金	ご飯	お茶	鶏肉の唐揚げ 昆布豆 すいとん	ご飯、片栗粉、油、砂糖、 すいとん	鶏肉、大豆、昆布、豚肉、 油揚げ	お茶、生姜、人参、ごぼう、 大根、小松菜、ねぎ	646	25.8	
27	月	中華麺	○	しょうゆラーメン 春巻 小松菜のナムル	中華麺、砂糖、油、春巻、 ごま	牛乳、豚肉	白菜、人参、ねぎ、 チンゲン菜、メンマ、 もやし、小松菜、生姜、 にんにく	761	27.7	
28	火	ご飯	○	鮭の塩焼き 白菜のゆず漬物 じゃが芋と豆腐の味噌汁	ご飯、砂糖、じゃが芋	牛乳、鮭、豆腐、油揚げ、 味噌	白菜、人参、きゅうり、 ゆず、玉ねぎ	600	28.7	
29	水	ご飯	○	厚焼き玉子 キャベツの塩昆布和え すき焼き煮	ご飯、砂糖、麩、油	牛乳、厚焼き玉子、塩昆布、 豚肉、豆腐	キャベツ、人参、白滝、 白菜、玉ねぎ、ごぼう	708	32.7	
30	木	はちみつパン	○	イカのレモンソース ほうれん草サラダ キャロットチャウダー	パン、片栗粉、油、砂糖、 じゃが芋、小麦粉、バター	牛乳、イカ、ハム、 ベーコン、生クリーム	レモン、ほうれん草、 とうもろこし、人参、玉ねぎ	805	31.0	
31	金	わかめご飯	○	鶏肉の照り焼き じゃが芋の和風サラダ 大根の味噌汁	わかめご飯、じゃが芋、油、 砂糖	牛乳、鶏肉、油揚げ、豆腐、 味噌	生姜、人参、キャベツ、 大根、玉ねぎ、小松菜	617	26.7	
※ 献立表は食物アレルギー用の資料ではありません。ご心配な方はお問合せください。 ※ 献立表について質問がありましたら、第2学校給食センター（☎2942-0665）までご連絡ください。 ※ 材料の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。 ※ 食材の産地については、所沢市のホームページで公表しています。 ※ 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。								平均栄養量	711	27.8

みんなで食べよう！とことこオーガニック



有機農業（オーガニック）とは？

化学的に合成された肥料・農薬や、遺伝子組換え技術を利用しないことを基本として、農業生産による環境への負荷をできる限り減らした農業のことです。

化学肥料の代わりに、落ち葉や動物のフンなどを混ぜた「たい肥」を使います。また、化学合成農薬の代わりに、ネットを張って虫を防ぎます。除草剤も使うことができないため、手作業で草取りをします。

スーパーなどで売られている「有機農産物」は、第三者機関が国際的な水準を満たしていることを認証し、「有機JASマーク」が付いています。しかし、このマークを取得することは簡単ではありません。

所沢市では、試験的に「とことこオーガニック」という独自の基準を設けて、有機農業に取り組む畑で採れた野菜を学校給食に使用しています。

有機農業は、空気中の二酸化炭素を減らすことや、生物多様性にも効果があり、持続可能な開発目標（SDGs）に貢献する取組として注目されています。

12 つくる責任
つくる責任

13 気候変動に
適応する

15 陸の豊かさも
守ろう

《今月の地産産》 里芋 ねぎ 大根 人参 じゃが芋

じんじつ 七草かや 1月7日

人日は、五節句の1番目の節句のことです。お正月の最後の日です。

1月7日の朝に、病気に罹らないようにと、勝て、匂の生き生きした植物である7種類の野菜を鶏に混ぜて食べます。七草粥を食すと悪い氣を払い、万病を防ぐといわれています。

春の七草
ほとけのざ ぎょう ほとけら ずずん ずずしろ

春の七草 言えるかな？