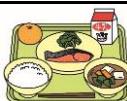


1月 分 学 校 給 食 献 立 表

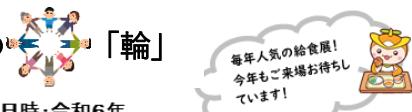
令和5年度

【目標】感謝して食べよう

所沢市立三ヶ島小学校

日曜	献立名			主な食品名			エネルギー kcal	たん白質 g	
	主食	飲み物	おかず	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			
10 水	こぎつね すし	牛乳	メヌケさいきょうやき こうはくなます かまぼことみすなのすましる	ごめ、さとう、 あぶら、ごま	とり肉、あぶらあげ、 牛乳、こんぶ、 メヌケさいきょうづけ、 かまぼこ、とうふ	ごぼう、にんじん、しいたけ、 しょうが、きぬさや、だいこん、 ゆず、みずな、ねぎ	520	24.9	
11 木	うめじやこ ごはん	牛乳	とり肉のしおこうじやき ごもくごまあえ しらたませんざい	ごめ、むぎ、ごま、 さとう、あずき、 しらたまだんご	ちりめんじやこ、 牛乳、とり肉、 あぶらあげ	うめ、ほうれん草、にんじん、 もやし、こんにゃく	591	25.7	
12 金	むぎ ごはん	牛乳	タコライス(肉)(やさい) ABCスープ みかん	ごめ、むぎ、あぶら、 さとう、マカロニ みかん	牛乳、ぶた肉、 こうやどうふ、 チーズ、とり肉	たまねぎ、にんじん、にんにく、 トマト、キャベツ、きゅうり、 きパブリカ、あかパブリカ、 こまつな、みかん	593	26.0	
15 月	さといち ごはん	牛乳	とり肉のはちみつやき はくさいとしおこんぶのあえもの だいこんとあぶらあげのみそしる	ごめ、さとう、 あぶら、はちみつ、ごま	ぶた肉、あぶらあげ、 牛乳、とり肉、 ちくわ、しおこんぶ、 わかめ、みそ	にんじん、みつば、しょうが、 はくさい、こまつな、だいこん、 たまねぎ	525	25.3	
16 火	むぎ ごはん	牛乳	まめまめカレー ブロッコリーのオーロラあえ ココアプリン	ごめ、むぎ、あぶら、 ひよこまめ、バター、 レンズまめ、はちみつ、 こむぎこ、マヨネーズ	牛乳、ぶた肉、 だいす、イカ、 ホイップクリーム	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、 どうもろこし	705	27.0	
17 水	ごはん	牛乳	サバのぶんかぼし ひじきのいために こうやどうふのたまごとじ	ごめ、さとう、 あぶら、かたくりこ	サバぶんかぼし、 牛乳、ひじき、 さつまあげ、とり肉、 こうやどうふ、たまご	にんじん、しいたけ、しらたき、 いんげん、たまねぎ、ごぼう、 こんにゃく、だけのこ、みつば	615	29.7	
18 木	シュー あげパン	牛乳	マカロニグラタン キャベツとパインのサラダ かぶのスープ	パン、あぶら、 さとう、マカロニ、 こむぎこ、バター、 パンこ	牛乳、とり肉、チーズ	たまねぎ、どうもろこし、 マッシュルーム、キャベツ、 パイン、きゅうり、かぶ、 かぶのは、にんじん	658	24.7	
19 金	ごはん	牛乳	とり肉のてりかけ なっとうあえ とんじる	ごめ、かたくりこ、 あぶら、さとう、 ごま、じゃがいも	牛乳、とり肉、 なっとう、みそ、 かつおぶし、ぶた肉	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、 こんにゃく	605	26.1	
22 月	むぎ ごはん	牛乳	ビビンバ(肉)(やさい) にらたまスープ りんご	ごめ、むぎ、さとう、 あぶら、ごま、 かたくりこ	牛乳、ぶた肉、みそ、 ひじき、たまご、 とり肉	にんにく、うめ、しいたけ、 きりほししたいこん、ほうれん草、 にんじん、だいすもやし、キムチ、 にら、たまねぎ、りんご	545	26.0	
23 火	きび ごはん	牛乳	とり肉のうめやき うのはな みそすいとんじる	ごめ、きび、さとう、 あぶら、こむぎこ	牛乳、とり肉、 おから、こんぶ、 みそ	うめ、にんじん、ごぼう、ねぎ、 しいたけ、いんげん、はくさい、 だいこん、こんにゃく	548	24.0	
24 水	ごはん	牛乳	アジのなんばんづけ だいこんとツナのごまマヨサラダ じゃがいものそぼろに	ごめ、かたくりこ、 あぶら、さとう、 ごま、マヨネーズ、 じゃがいも	牛乳、アジ、ツナ、 とり肉	しょうが、ねぎ、だいこん、 きゅうり、にんじん、たまねぎ、 こんにゃく、しいたけ、いんげん	594	25.3	
25 木	ちゃめし	牛乳	とり肉のみそやき こまつなのからしあえ おでん	ごめ、さとう	牛乳、とり肉、みそ、 ハム、ウインナー、 ちくわ、あげポール、 あげどうふ、こんぶ	しょうが、にんにく、こまつな、 だいすもやし、にんじん、 だいこん、こんにゃく	573	26.6	
26 金	ちゅうか めん	牛乳	かんとんめん(汁) てづくりしゅうまい みそポテト	ちゅうかめん、さとう、 あぶら、かたくりこ、 しゅうまいのかわ、 じゃがいも、こむぎこ	牛乳、ぶた肉、 かまぼこ、とうふ、 みそ	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、 こまつな	687	31.8	
29 月	あけぼの ピラフ	牛乳	しろみさかなのマヨネーズやき マカロニサラダ はくさいのスープ	ごめ、むぎ、バター、 マヨネーズ、マカロニ、 さとう、あぶら	ツナ、牛乳、ホキ、 ハム、とり肉	にんじん、きゅうり、 どうもろこし、はくさい、 ほうれん草、たまねぎ	524	24.9	
30 火	ごはん	牛乳	てづくりわふうハンバーグ つぼみサラダ さつまいもとねぎのみそしる	ごめ、パンこ、さとう、 かたくりこ、あぶら、 さつまいも	牛乳、ぶた肉、 たまご、ハム、みそ	たまねぎ、だいこん、しょうが、 ブロッコリー、カリフラワー、 にんじん、どうもろこし、ねぎ、 こまつな	563	25.0	
31 水	むぎ ごはん	牛乳	イカのチリソースかけ だいこんときゅうりのちゅうわかふうつけもの マーぼーはるさめ	ごめ、むぎ、 かたくりこ、あぶら、 さとう、はるさめ	牛乳、イカ、ぶた肉、 みそ	しょうが、だいこん、きゅうり、 ねぎ、たけのこ、にんじん、 しいたけ、にんにく	603	24.4	
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	591	26.1

学校・家庭・地域で広げよう！ 食の「輪」



日時: 令和6年

2月2日(金) 2月3日(土)

会場: 松井まちづくりセンター

2日(金)10時~17時 · 3日(土) 9時~16時



- 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、学校おすすめ献立
- 大釜のかき混ぜ体験
- クイズラリー（クイズに正解すると景品プレゼント！）など



~ 本橋さんちの三ヶ島野菜 ~

今月は、
長ねぎ 大根 里芋
キャベツ 白菜
です！

