



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	ごはん	○	せつぶんこんだて 大豆が入ったみそ汁です	イワシのトマトに れんこんきんぴら せつぶんじる ゆずゼリー	ごはん、ごま、あぶら、 さとう、じゃがいも、 ゼリー	牛乳、イワシのトマトに、 ぶた肉、だいず、とうふ、 あぶらあげ、みそ	れんこん、しらたき、 にんじん、こんにゃく、 だいこん、ごぼう、ねぎ	605	24.6
4	火	なめし	○		ササミフライ スープおでん やさいのたくあんあえ	なめし、あぶら、さとう	牛乳、ササミフライ、 ちくわ、あげボール、こんぶ、 がんもどき、うずらたまご	だいこん、こんにゃく、 にんじん、キャベツ、 きゅうり、たくあん	582	25.8
5	水	ちゅうかめん	おちゃ		みそラーメン あげぎょうざ（2こ） フルーツポンチ	ちゅうかめん、ごま、 あぶら、ぎょうざ、ゼリー	ぶた肉、みそ	おちゃ、はくさい、もやし、 にんじん、ねぎ、にら、 にんにく、しょうが、 ごぼう、ミックストフルーツ	583	17.0
6	木	こどもパン スライス	○		てりやきハンバーグ ごぼうサラダ だいこんととり肉のスープ	パン、さとう、かたくりこ、 ごま、マヨネーズ、あぶら	牛乳、ハンバーグ、ツナ、 とり肉	ごぼう、にんじん、 とうもろこし、たまねぎ、 だいこん、こまつな	578	25.7
7	金	ごはん	○		チキンカレー さといもコロケ フレンチサラダ	ごはん、あぶら、はちみつ、 ごむぎこ、バター、さとう さといもコロケ、	牛乳、とり肉	たまねぎ、にんじん、 にんにく、しょうが、 りんご、キャベツ、きゅうり	664	26.1
10	月	ライスボール パン	○		とり肉のはちみつやき スパイシーホットサラダ ABCスープ	パン、はちみつ、あぶら、 さとう、マカロニ、 じゃがいも	牛乳、とり肉、ウィンナー、 ベーコン	しょうが、にんじん、 とうもろこし、えだまめ、 にんにく、たまねぎ、はくさい	588	28.8
12	水	じごなうどん	○		ごもくうどん チーズいりちくわいそべあげ きんときまめのかぼちゃぜんざい	うどん、さとう、あぶら、 きんときまめ、かたくりこ、 かぼちゃもちボール	牛乳、ぶた肉、 チーズいりちくわいそべあげ	たまねぎ、にんじん、 こまつな、ねぎ、しいたけ	694	23.3
13	木	ごはん	○		とことこハヤシライス ポテトカップグラタン コールスローサラダ	ごはん、さとう、あぶら、 ポテトカップグラタン	牛乳、牛肉	にんじん、たまねぎ、 にんにく、しょうが、 キャベツ、とうもろこし	666	20.4
14	金	ごはん	○		イカのたつたやき こんぶのいために ハ〜ところんとんじる	ごはん、あぶら、さとう、 じゃがいも	牛乳、イカ、こんぶ、 ぶた肉、あぶらあげ、 とうふ、みそ	しょうが、にんじん、 ごぼう、こんにゃく、 だいこん、ねぎ	542	30.4
17	月	ごはん	○		サワラのみそだれ こまつなとかんぴょうのごまあえ もすくじる	ごはん、あぶら、さとう、 かたくりこ、ごま	牛乳、サワラでんぶんつき、 みそ、とり肉、とうふ、 もすく	しょうが、キャベツ、 こまつな、にんじん、 かんぴょう、たまねぎ	570	24.0
18	火	スパゲッティ	○		ブロンコスパゲティ ポテトコロケ グリーンサラダ	スパゲッティ、あぶら、 かたくりこ、さとう ポテトコロケ	牛乳、とり肉、ベーコン、 うずらたまご、チーズ	にんにく、たまねぎ、 にんじん、70ッコリー、 トマト、キャベツ、 きゅうり、ピーマン	702	28.9
19	水	ごはん	○		サバのぶんかほし ごもくまめ こんさいじる	ごはん、あぶら、さとう	牛乳、サバぶんかほし、 ぶた肉、だいず、とり肉、 さつまあげ、こんぶ	こんにゃく、にんじん、 だいこん、はくさい、 ごぼう、ねぎ	585	26.6
20	木	くろパン	○		ハーブチキンカツ ルシールサラダ ボルシチ	パン、さとう、ごむぎこ、 パンこ、あぶら、マカロニ、 じゃがいも	牛乳、とり肉、ツナ、 ウィンナー	にんにく、キャベツ、ゆず、 むらさきキャベツ、セロリ、 えだまめ、たまねぎ、 はくさい、にんじん、ピーツ	638	28.4
21	金	ごはん	○		まつかぜやき こうやどうふのそぼろに ひじきのいために	ごはん、あぶら、さとう、 かたくりこ	牛乳、まつかぜやき、 ぶた肉、こうやどうふ、 ひじき、さつまあげ	たまねぎ、こんにゃく、 にんじん、たけのこ、 しいたけ、しょうが、 しらたき	581	27.5
25	火	ごはん	○		とり肉のからあげ はるさめサラダ トッポギスープ	ごはん、かたくりこ、 あぶら、はるさめ、さとう、 トッポギ	牛乳、とり肉、ツナ、 ぶた肉、とうふ	しょうが、キャベツ、 もやし、にんじん、にら、 たまねぎ、キムチ、にんにく	603	25.8
26	水	ねじりパン	コーヒー ミルク		ポロニアソーセージ ごぼうのペペロンチーノサラダ ホワイトシチュー	パン、あぶら、さとう、 じゃがいも、ごむぎこ、 バター	コーヒーミルク、ベーコン、 ポロニアソーセージ、 とり肉、牛乳、なまクリーム	ごぼう、えだまめ、 にんにく、たまねぎ、 にんじん	590	23.5
27	木	ごはん	○		アジのパンこやき きりぼしだいこんのはりはりづけ さわにわん ほうじちゃプリン ★ (学)	ごはん、ごま、あぶら、 さとう、ほうじちゃプリン	牛乳、ぶた肉、かまぼこ、 アジのマスタードパンこやき	きりぼしだいこん、 きゅうり、ごぼう、 たけのこ、にんじん、 こまつな、しいたけ	566	22.8
28	金	ごはん	○		はるまき マーボーどうふ だいこんのオイルいため	ごはん、はるまき、あぶら、 さとう、かたくりこ	牛乳、ぶた肉、とうふ、みそ	にんじん、たまねぎ、 にんにく、しょうが、ねぎ、 しいたけ、だいこん	691	23.7

☆ 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。
 ☆ (学) 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。



とことこオーガニックの
にんじんを使用します
4・5・6・7・13・14日

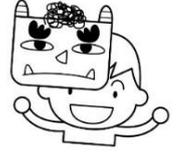
食物アレルギー代替食品
(乳)27日(木)
★ほうじ茶プリン → りんごゼリー

平均栄養量

613 25.2



2月 ＊給食だより＊



～ 学校給食は「生きた教材」です ～

2月の給食は、節分献立や、とことこオーガニックの野菜を使った献立、平和を考える献立など、給食を通して子どもたちに伝えたいことがたくさんつまっています。ぜひ、ご家庭でも給食の話を話題にしてみてください。立春を迎えても、まだまだ寒い日が続きますが、給食をモリモリ食べて元気に過ごしましょう。

3日(月) 節分献立

せつぶんじる・イワシのトマトに

今年の立春は2月3日で、暦の上では春を迎えます。その前日、冬と春を分ける節目の行事が「節分」です。豆まきをして鬼(邪気)を払い、年齢の数の豆を食べて1年の健康を祈ります。

また、ヒイラギに焼いたイワシの頭を刺したものを玄関に飾って鬼を追い払います。

13日(木) 14日(金)

とことこオーガニック応援献立

とことこハヤシライス・ハ〜ところんとんじる

給食センターは、大きめで形のそろった野菜の方が調理しやすく、農家の方はサイズをそろえるのに苦労されています。12月からとことこオーガニックの野菜を使用していますが、サイズが小さいだけでなく、二股に割れている野菜もとれます。

今月は、その規格外の人参をカット加工したものを給食センターで調理します。無駄なく活用するSDGsの取り組みも給食を通して学びましょう。

14日は♡型の食材も入っています。探してみてね!



20日(木) 平和への祈りを込めて…献立

ハーフチキンカツ・ボルシチ・ルシールサラダ

2022年2月24日にロシアのウクライナ侵攻が始まって3年…いまだ終わりの見えない状況が続いています。え

みなさんは、平和の使者と呼ばれる青い目の人形を知っていますか?

1927年(昭和2年)、アメリカ人のシドニー・スイス・ギュリック博士と渋沢栄一が中心となり、アメリカから日本の多くの学校や幼稚園に、友情の証として人形が贈られました。

しかし、1941年(昭和16年)に太平洋戦争が始まると、敵国の人形として各地で焼かれたり、壊されたりしました。日本に贈られた当時は12,000体ありましたが、現在は約300体しかありません。埼玉県には12体、そのうち1体が三ヶ島小学校にあります。名前は「ミルドレッド・ルシール」。きれいな青い目をしています。

今、私たちは、平和だからこそ、安心して生活し、食事をすることができます。この献立を通じて、どんな歴史があったのか、そして「平和」について考えるきっかけになってくれるとうれしいです。

サラダの紫キャベツや枝豆はルシールの青い目を、貝殻の形をしたシェルマカロニは洋服をイメージしています

