



献立名				主な材料名			エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g) カルシウム (mg)		
日	曜日	主食	おかず	牛乳	熱や力になる(黄)	血や肉をつくる(赤)	体の調子を整える(緑)		
3	月	ごはん	ふりかけ 豚肉と白滝のピリ辛炒め さつまい		ごはん さつまい 白ごま なたね油 ごま油 砂糖	牛乳 豚肉 鶏肉 油揚げ 赤みそ 白みそ ちりめんじゃこ 花かつお 刻みのり	白滝 れんこん ごぼう 大根 長ねぎ 根生姜	785 32.9 474	
4	火	野田・豊岡・東金子・藤沢・武蔵			ツイストパン ジャが芋 なたね油 砂糖 バター	牛乳 鶏肉 ツナ ウィンナー うぐいすきなこ	玉ねぎ キャベツ 人参 大根 きゅうり せん茶 にんにく	856 30.9 313	
		さやま茶揚げパン			お茶マーブル食パン ジャが芋 なたね油 砂糖 バター	牛乳 鶏肉 ツナ ウィンナー	玉ねぎ キャベツ 人参 大根 きゅうり にんにく	758 31.0 320	
		黒須・東町・西武・金子・向原・上藤沢			お茶マーブル食パン	鶏肉の田舎風煮込み ツナサラダ	牛乳 鶏肉 ツナ ウィンナー	玉ねぎ キャベツ 人参 大根 きゅうり にんにく	758 31.0 320
		お茶マーブル食パン			鶏肉の田舎風煮込み ツナサラダ	牛乳 鶏肉 ツナ ウィンナー	玉ねぎ キャベツ 人参 大根 きゅうり にんにく	758 31.0 320	
5	水	チキンキャロット ピラフ	豚肉のアップルソース ベーコンとジャが芋のスープ		ごはん ジャが芋 バター なたね油 砂糖	牛乳 鶏肉 豚肉 ベーコン	玉ねぎ 人参 キャベツ コーン りんご りんごジュース パセリ	880 39.0 271	
6	木	タンメン	焼きかぼちゃのそぼろあんかけ 大根ときゅうりの中華風漬物		ホットラーメン 小麦粉 なたね油 ごま油 砂糖	牛乳 豚肉 鶏肉	かぼちゃ 大根 もやし キャベツ チンゲン菜 人参 きゅうり 長ねぎ 根生姜 にんにく	751 36.6 299	
7	金	カレーライス	切干大根のハリハリ漬け		ごはん ジャが芋 小麦粉 バター なたね油 砂糖 白ごま	牛乳 豚肉	玉ねぎ きゅうり 人参 切干大根 にんにく 根生姜	847 32.9 314	
11	火	まいたけごはん	栗と鶏肉の煮物 みそ汁		ごはん 栗甘露煮 なたね油 小麦粉 砂糖	牛乳 鶏肉 油揚げ 赤みそ 白みそ わかめ	大根 まいたけ 長ねぎ しめじ 人参 ごぼう 根生姜	896 36.7 312	
12	水	バターロール	和風きのこスパゲティ 海藻サラダ		バターロール スパゲティ なたね油 バター オリーブ油 砂糖 ごま油	牛乳 ベーコン わかめ	玉ねぎ キャベツ しめじ 生マッシュルーム コーン 人参 きゅうり 干しいたけ にんにく	844 28.9 308	
13	木	カレー南蛮	大学芋 華風サラダ		袋入り地粉うどん さつまい 砂糖 小麦粉 なたね油 春雨 バター ごま油 黒ごま	牛乳 豚肉 油揚げ	玉ねぎ もやし キャベツ 人参 長ねぎ	898 27.1 355	
14	金	ごはん	マーボー豆腐 じゃこのあめ煮 塩味ナムル		ごはん 小麦粉 砂糖 ごま油 なたね油	牛乳 豆腐 豚肉 赤みそ ちりめんじゃこ	もやし 小松菜 長ねぎ 人参 にら 根生姜 にんにく	792 39.8 614	
17	月	ビビンバ	わかめスープ		ごはん 砂糖 ごま油 白ごま 小麦粉	牛乳 豚肉 赤みそ わかめ	小大豆もやし ほうれん草 人参 万能ねぎ 長ねぎ 干しいたけ にんにく	800 34.0 289	
18	火	天ぷらうどん	秋野菜のかき揚げ キャベツときゅうりの さっぱり和え		袋入り地粉うどん さつまい 小麦粉 なたね油 小麦粉	牛乳 鶏肉	キャベツ 玉ねぎ 長ねぎ きゅうり 人参 まいたけ	894 28.2 306	
19	水	ごぼうピラフ	野菜スープ ヨーグルト		ごはん ジャが芋 なたね油 バター	牛乳 ヨーグルト 鶏肉 ベーコン	玉ねぎ ごぼう キャベツ 人参 コーン	853 34.1 365	
20	木	ぶどうパン (バター)	さつまいのシチュー フレンチサラダ		さつまい ぶどうパン バター 小麦粉 なたね油 砂糖	牛乳 真鯛 生クリーム	玉ねぎ キャベツ コーン 人参 きゅうり	893 29.9 407	
21	金	ごはん	塩肉じゃが ツナふりかけ 小松菜の香味和え		ごはん ジャが芋 塩麹 白ごま 砂糖 なたね油 ごま油	牛乳 豚肉 ツナ	玉ねぎ もやし 白滝 小松菜 人参 長ねぎ にんにく	881 33.4 367	
24	月	ごはん	鯖文化干し 五目きんぴら みそ汁		ごはん ごま油 砂糖 なたね油 白ごま	牛乳 鯖 豆腐 さつまい揚げ 赤みそ 白みそ わかめ	白滝 ごぼう 長ねぎ れんこん 人参	784 33.2 339	
25	火	しょうゆラーメン	マラーカオ チョレギサラダ		ホットラーメン 黒糖蒸しパンミックス バター なたね油 白ごま ごま油 砂糖	牛乳 焼豚 甘納豆	キャベツ もやし メンマ 長ねぎ きゅうり 人参 にんにく	754 34.5 344	
26	水	ポークハヤシライス	水菜サラダ		ごはん 小麦粉 バター なたね油 白ごま 砂糖	牛乳 豚肉 生クリーム	玉ねぎ キャベツ 水菜 人参 生マッシュルーム きゅうり にんにく	874 33.2 326	
27	木	照り焼きチキン バーガー	ミネストラスープ 野菜ソテー		子どもパン ジャが芋 砂糖 小麦粉 なたね油	牛乳 鶏肉 ベーコン ウィンナー	キャベツ 玉ねぎ トマト コーン 人参 にんにく	767 38.2 310	
28	金	鯛飯	こんにゃくソテー 山海汁		ごはん 砂糖 白ごま なたね油	牛乳 うずら卵 かまぼこ 油揚げ 焼豚 刻み昆布 わかめ	系こんにゃく 長ねぎ 人参 小松菜 根生姜	808 39.7 366	
31	月	ごはん	鶏肉とうずら卵のさっぱり煮 しっとりふりかけ 沢煮椀		ごはん 砂糖 白ごま なたね油	牛乳 鶏肉 うずら卵 生揚げ 赤みそ 白みそ ちりめんじゃこ 花かつお	こんにゃく 長ねぎ ごぼう 小松菜 人参 にんにく	801 38.1 444	
給食回数				《20回》			平均栄養量 【野田・豊岡・東金子・藤沢・武蔵】		833 34.1 356
							平均栄養量 【黒須・東町・西武・金子・向原・上藤沢】		828 34.1 357

※都合により献立を変更することがあります。



まだ食べられるのに捨てられてしまう食べ物のことを食品ロスといいます。食品ロスには、売れ残りや期限が切れたもの、調理の時の皮のむきすぎ、食べ残しなどがあります。食品ロスを減らすためには、家庭や社会全体でさまざまな取り組みを行うことが必要です。

食材の「捨てすぎ」に注意しましょう

調理の時に野菜の皮を厚くむいたり、レタスなどの外側の葉を取り除いたりなど、食べられる部分まで捨てていませんか？ これも家庭の食品ロスの一因です。「捨てすぎ」ないようにしましょう。

残さず食べよう