



# 献立のお知らせ



〔 新宿小 高階小 高階南小 高階北小 高階西小 福原小 〕

日	曜	こ ん だ て			主 な 分 類					
					※使用している全ての食品を記載しているわけではありませんのでご了承ください。					
					おもにエネルギーのもとになる(黄)	おもに体をつくる(赤)	おもに体の調子を整える(緑)			
主食・牛乳		おかず		炭水化物・脂質	たんぱく質・無機質	ビタミン				
10	木	ごはん 牛乳	おさかな ふりかけ たまねぎとたまごのスープ やきにく ミニトマト(2)	ごはん でんぶん あぶら	牛乳 わかめ なると ぶたにく とりにく たまご みそ	しょうが たまねぎ トマト にんじん にんにく ピーマン				
11	金	ごはん 牛乳	じゃがぶたキムチ かにシューマイ(2) かりかりきなごまめ	ごはん じゃがいも さとう あぶら こむぎこ	牛乳 だいず きなこ ぶたにく かに たらすりみ	こんにやく たまねぎ にら にんじん はくさい				
14	月	ちゅうかめん 牛乳	サンマーメン おにまん きりぼしだいこんのいためサラダ	ちゅうかめん でんぶん さとう ごまあぶら あぶら さつまいも こむぎこ	牛乳 ぶたにく	キャベツ こまつな しょうが きりぼしだいこん たまねぎ チンゲンサイ にんじん もやし				
15	火	こどもパン 牛乳	やさいのスープに チリピーズ きよみオレンジ	パン マカロニ さとう あぶら	牛乳 だいず ぶたにく フランクフルトソーセージ	かぶ キャベツ だいこん たまねぎ にんじん にんにく きよみオレンジ トマトピューレ ケチャップ				
16	水	ごはん 牛乳	ドレッシング ハヤシライス いろどりサラダ バナナヨーグルト	ごはん じゃがいも あぶら ルウ ドレッシング	牛乳 ぶたにく ヨーグルト	キャベツ たまねぎ とうもろこし にんじん ケチャップ				
17	木	まるパン 牛乳	やさいスープ てりやきハンバーグ コーンソテー	パン でんぶん さとう あぶら	牛乳 ぶたにく とりにく	キャベツ たまねぎ とうもろこし にんじん				
18	金	コッペパン 牛乳	ソース ドレッシング チンゲンサイのスープ チキンカツ ツナいりホットサラダ	パン でんぶん あぶら パンこ ごま ドレッシング	牛乳 とりにく ぶたにく まぐろ	キャベツ しょうが たまねぎ チンゲンサイ とうもろこし にんじん もやし				
21	月	ごはん 牛乳	あつあげのみそいため ぎょうざ(2) カラフルちゅうかあえ	ごはん でんぶん さとう ごま ごまあぶら あぶら こむぎこ	牛乳 あつあげ ぶたにく みそ	こんにやく こまつな しょうが とうもろこし にんじん にんにく ながねぎ もやし キャベツ				
22	火	ごはん 牛乳	ソース とうふとわかめのみそしる メンチカツ こんにやくきんぴら	ごはん さとう あぶら パンこ	牛乳 とうふ あぶらあげ わかめ みそ ぶたにく	こんにやく きやいんげん ごぼう だいこん にんじん ながねぎ たまねぎ				
23	水	こくとうイギリス 食パン 牛乳	ドレッシング マカロニのクリームに ポークソーセージ ホットチキンサラダ	パン くろぎとう マカロニ じゃがいも ごま あぶら ルウ ドレッシング	牛乳 ぶたにく とりにく ポークソーセージ	キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん				
24	木	ごはん 牛乳	しょうゆ ワンタンスープ こもちししゃもてんぷら(1・2年1 他2) ごぼうのみそドレッシングサラダ	ごはん こむぎこ さとう ごま ごまあぶら あぶら	牛乳 ぶたにく みそ こもちししゃも	キャベツ きゅうり ごぼう とうもろこし にんじん もやし				
25	金	食パン 牛乳	ミネストローネ ツナサンド きよみオレンジ	パン マカロニ じゃがいも さとう あぶら ドレッシング	牛乳 いんげんまめ まぐろ ベーコン	キャベツ きゅうり セロリー たまねぎ トマト にんじん にんにく きよみオレンジ ケチャップ				
28	月	ごはん 牛乳	入学・進級 お祝い献立 さわにわん おいわいいちごゼリー にくじゃがコロッケ ごもくごはんのぐ	ごはん さとう あぶら じゃがいも パンこ	牛乳 あぶらあげ こうやどろふ かまぼこ ぶたにく とりにく とうにゅう	ごぼう だいこん にんじん みつぼ れんこん たまねぎ いちご				
30	水	ごはん 牛乳	しょうゆ ドレッシング マーボーどうふ やさいよせ こがねもやし	ごはん でんぶん ごまあぶら ドレッシング	牛乳 とうふ ぶたにく たらすりみ	しょうが たけのこ にんじん にんにく ながねぎ もやし とうもろこし たまねぎ				
平均栄養量		1・2年生	エネルギー たんぱく質	544 kcal 22.2 g	3・4年生	エネルギー たんぱく質	626 kcal 24.5 g	5・6年生	エネルギー たんぱく質	700 kcal 26.6 g

都合により献立を変更することがあります。

主な分類欄は、食育用として使用している主な食品を記載しています。詳しい内容が必要な方は、給食センターにお問い合わせください。

## ご入学・ご進級おめでとございます

新年度がスタートしました。今年度も楽しく美味しい給食を提供し、子どもたちが元気に成長できるように努めてまいります。よろしくお祈りします。



1年生の給食は17日(木)から開始します。

## 【献立作成時のねらい】 給食時間を楽しく過ごそう

1年生も楽しく食べられる献立や、季節の果物など春らしい献立を取り入れました。

## 川越産農産物(予定)

チンゲン菜・かぶ  
きゅうり・みつぼ

## 今月の献立より「サンマーメン」

本場のサンマーメンは野菜あなかけをかけていますが、給食ではスープ全体にトロミをつけています。

### 【材料】1人分

- ・油 0.3g
- ・生姜(みじん切り) 0.3g
- ・豚肉(繊維切り) 12g
- ・玉ねぎ(スライス) 6g
- ・人参(繊維切り) 10g
- ・水 120g
- ・もやし 28g
- ・コンソメ 0.6g
- ・酒 1.1g
- ・醤油 5.6g
- ・塩、こしょう 少々
- ・チンゲン菜(2cm幅) 8g
- ・でん粉 3.2g

### 【作り方】

- ①鍋で油を熱し、生姜と豚肉を炒める。火が通ったら玉ねぎ・人参を加えてさらに炒める。野菜に軽く火が入った所で水を加える。
- ②沸騰させ、人参が柔らかくなったらもやしを加える。サッと火を通したらでん粉以外の調味料を加えて味を調える。
- ③仕上げにチンゲン菜を加え、水溶きでん粉でトロミをつけて完成。  
※給食ではこのメニューに個包装の「中華麺」をつけています。

献立表には、その日の給食に使われるおもな食べ物をはたらきによって「おもにエネルギーのもとになる」「おもに体をつくる」「おもに体の調子を整える」に分けて記載しています。元気な体を作るためには、この3つのグループをそろえ、栄養バランスよく食べることが大切です。

学校給食では、川越産の野菜や旬の食材を取り入れて、安全で美味しく、栄養バランスのとれた給食になるように工夫しています。

ご家庭でも、給食について話してみてください。

