

令和8年

2月



献立のお知らせ



Aブロック

川越市立菅間第二学校給食センター TEL229-6670

新宿小 高階小 高階南小

高階北小 高階西小 福原小

緊急募集

会計年度任用職員(調理員)を募集中です。詳しくは、学校給食課(☎223-6035)までお願いします。

日	曜	こ ん だ て		主な分類		
		主食・牛乳	お か ず	※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)
2	月	ごはん 牛乳	おさかな ふりかけ	みそキムチスープ ぶたにくのしょうがやき ミニトマト(2)	ごはん でんぶん さとう あぶら 牛乳 とうふ ぶたにく とりにく みそ	牛乳 とうふ ぶたにく トマト にんじん はくさい しいたけ
3	火	ちゅうかめん 牛乳	ドレッシング	サンマーメン にくまん かみかみサラダ	ちゅうかめん でんぶん ごま あぶら こむぎこ ドレッシング 牛乳 ぐきわかめ ぶたにく かんてん	牛乳 ぐきわかめ ぶたにく トマト チングンサイ にんじん もやし
4	水	ごはん 牛乳		にくじやが いわしのうめに かりかりだいす	ごはん じゃがいも さとう あぶら	牛乳 だいす ぶたにく いわし 牛乳 だいす ぶたにく いわし
5	木	フラワー ロールパン 牛乳	ケチャップ	しろソースのにこみもの フランクフルトソーセージ いよかん	パン あぶら ルウ	牛乳 ぶたにく フランクフルトソーセージ 牛乳 ぶたにく トマト
6	金	ごはん 牛乳	しょうゆ	とうふとえのきのみそし こもちししゃもてんぶら(1・2年1 他2) ぶたにくとだいすのあまからに	ごはん さとう あぶら こむぎこ 牛乳 だいす とうふ あぶらあげ ぶたにく みそ こもちししゃも	牛乳 だいす とうふ あぶらあげ ぶたにく トマト 牛乳 だいす とうふ あぶらあげ ぶたにく トマト
9	月	ごはん 牛乳	ドレッシング	ぶたにくとあつあげのちゅうかに はるまき こがねもやし	ごはん でんぶん さとう ごまあぶら あぶら こむぎこ ドレッシング	牛乳 あつあげ ぶたにく 牛乳 あつあげ ぶたにく
10	火	さきたま ライスボールパン 牛乳	ソース	ワンタンスープ メンチカツ えだまめとコーンのソテー	パン こめこ パンこ こむぎこ あぶら	牛乳 えび ぶたにく 牛乳 えび ぶたにく
12	木	ごはん 牛乳		かぼちゃだんごじる やさいよせ きりぼしだいこんとぶたにくのカレーきんぴら	ごはん でんぶん さとう ごまあぶら あぶら	牛乳 あぶらあげ ぶたにく 牛乳 あぶらあげ ぶたにく
13	金	こくとうイギリス 食パン 牛乳		ベーコンとキャベツのペペロンチーノ おさかなナゲット(2) レモンゼリーいりポンチ	パン くろざとう こむぎこ スパゲティ あぶら オリーブオイル	牛乳 ベーコン たらすりみ 牛乳 ベーコン たらすりみ
16	月	ごはん 牛乳		にくとだいこんのたきあわせ すまきたまご ひじきのいために	ごはん じゃがいも さとう あぶら	牛乳 ひじき さつまあげ ぶたにく ベーコン たまご
17	火	むぎごはん 牛乳		カレーライス キャベツとウインナーのソテー	むぎ ごはん じゃがいも あぶら ココア さとう ルウ	牛乳 ぶたにく ウインナーソーセージ
18	水	ごはん 牛乳		けんちんじる わふうハンバーグ にんじんそんちゅうサラダ	ごはん さといも でんぶん さとう あぶら	牛乳 とうふ あぶらあげ まぐろ ぶたにく とりにく
19	木	ごはん 牛乳		マー婆ーどうふ えびշューマイ(2) もやしのちゅうかいため	ごはん でんぶん さとう ごまあぶら こむぎこ	牛乳 とうふ ぶたにく たらすりみ 牛乳 とうふ ぶたにく たらすりみ
20	金	うどん 牛乳		にくうどん たこがたたこやき わかめいため	うどん さとう ごまあぶら こむぎこ	牛乳 あぶらあげ わかめ かまぼこ ぶたにく たこ とりにく
24	火	ごはん 牛乳	ソース	せんべいじる ボテトコロッケ ごもくごはんのぐ	ごはん なんぶせんべい さとう あぶら じゃがいも パンこ	牛乳 あぶらあげ とりにく 牛乳 あぶらあげ とりにく
25	水	わかめごはん 牛乳	ソース	コーンいりたまごスープ 霞ヶ関西小 チキンカツ りんご	ごはん でんぶん あぶら パンこ	牛乳 ぶたにく たまご わかめ 牛乳 ぶたにく たまご わかめ
26	木	まるパン 牛乳		チリコンカーン ごぼうとツナのサラダパンのぐ いよかん	パン じゃがいも ごま あぶら ドレッシング	牛乳 だいす まぐろ ぶたにく 牛乳 だいす まぐろ ぶたにく
27	金	ごはん 牛乳		ぶたじる つくね(2) こまつなとはるさめのいためもの	ごはん でんぶん はるさめ さとう ごまあぶら あぶら パンこ	牛乳 とうふ あぶらあげ ぶたにく ハム みそ とりにく
平均栄養量		1・2年生	エネルギー たんぱく質	560 kcal 22.9 g	3・4年生	エネルギー たんぱく質
		5・6年生	エネルギー たんぱく質	641 kcal 25.0 g	5・6年生	エネルギー たんぱく質
						717 kcal 27.1 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。

【献立作成時のねらい】

豆の栄養について知ろう！

大豆には、たんぱく質やカルシウム、鉄、食物纖維、ビタミンB群などが多く含まれています。

今月は、かりかり大豆や豚肉と大豆の甘辛煮、チリコンカーン、マー婆ー豆腐など、大豆や大豆製品を使った献立を多く取り入れました。

【お知らせ】

霞ヶ関西小、大東西小のリクエスト献立は、学校の給食委員会が中心となり、栄養のバランスや旬の食材などを考慮して作成したものです。

【川越産農産物（予定）】

チンゲン菜・ごぼう・ほうれん草・小松菜・里芋

～今月の献立からチリコンカーンのレシピを紹介します～

☆ひき肉・豆・トマト・スパイスなどを煮込んだ
メキシコ風煮込み料理です。



[材料 1人分]	にんにく(みじん切り) 0.24 g	油 0.5 g
	玉ねぎ(さいの目切り) 25 g	水 20 g
	豚ひき肉 20 g	塩 0.4 g
	人参(いちょう切り) 15 g	こしょう 0.03 g
	じゃがいも(さいの目切り) 30 g	トマトケチャップ 5 g
	ボイル大豆 30 g	コンソメ(顆粒) 0.6 g
	グリンピース 3 g	パプリカ 少々
	トマトピューレ 16 g	赤唐辛子 少々

【作り方】

- 油でにんにく・玉ねぎ・豚ひき肉・人参・じゃがいもの順に炒める。
- 水・ボイル大豆を入れて煮る。
- 野菜に火が通ってきたらトマトピューレと調味料を入れてさらに煮る。
- 最後に、グリンピースを加えて火が通ったら出来上がり。