



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		
2月	ソフトめん 牛乳	ドレッシング	ミートソース ポテトカップグラタン いるどりサラダ おいおいクレープ	ソフトめん さとう あぶら こむぎこ じゃがいも ルウ ドレッシング こめこ	牛乳 ぶたにく とうにゅう	しょうが たまねぎ とうもろこし にんじん にんにく ほうれんそう キャベツ トマトピューレ いちご	
3火	ごはん 牛乳	いもけんぴ フィッシュ	じゃがぶたキムチ ぎょうざ(2) こんぶのいために	ごはん じゃがいも さとう あぶら こむぎこ さつまいも	牛乳 あぶらあげ こんぶ ぶたにく とりにつく いわし	こんにやく たまねぎ いら にんじん はくさい キャベツ	
4水	ごはん 牛乳		にくどうふ いわしのさんがやき もやしのカレーいため	ごはん でんぶん さとう ごまあぶら あぶら	牛乳 とうふ ぎゅうにく いわし みそ すりみ	しらたき たまねぎ にんじん にんにく ながねぎ もやし	
5木	ココアマール 食パン 牛乳		ポトフ とりのからあげ スパゲティのソテー 6年生 お楽しみ給食	パン ココア さとう スパゲティ じゃがいも あぶら でんぶん	牛乳 フランクフルトソーセージ とりにつく	キャベツ たまねぎ にんじん にんにく パセリ	
6金	すめし 牛乳	ソース	とうふとわかめのみそしる ひな祭り えびカツ はるのごもくずしのぐ さくらもち	ごはん さとう あぶら もちごめ パンこ	牛乳 とうふ あぶらあげ わかめ とりにつく たまご みそ えび あずき	さやえんどう だいこん たけのこ にんじん れんこん しいたけ	
9月	食パン 牛乳	メイプルジャム ケチャップ	せんぎりスープ オムレツ ポテトのソテー	パン じゃがいも あぶら ジャム	牛乳 ぶたにく たまご	キャベツ たまねぎ とうもろこし にんじん もやし ケチャップ	
10火	ごはん 牛乳		にくだんごのスープ しろみぎかなのバジルフライ ジャンバラヤのぐ	ごはん さとう あぶら パンこ	牛乳 ウィナーソーセージ とりにつく ぶたにく ほき	たまねぎ チンゲンサイ とうもろこし トマト にんじん にんにく ながねぎ ピーマン あかピーマン もやし ケチャップ	
11水	ごはん 牛乳		あつあげマーボ かにパオシュー(2) かりかりきなごまめ	ごはん でんぶん さとう ごまあぶら こむぎこ	牛乳 だいち きなこ あつあげ ぶたにく みそ かに 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 きくらげ	
12木	テーブルロール 牛乳		かわごえやきそば チキンナゲット(2) いちごゼリーいりポンチ 武蔵野小 リクエスト	パン ちゅうかめん あぶら こむぎこ	牛乳 ちくわ ぶたにく とりにつく	キャベツ たまねぎ にんじん パインアップル もも いちご	
13金	むぎごはん 牛乳		チキンカレー ウィナーソーセージ(2) コールスローサラダ グレープゼリー	ごはん むぎ じゃがいも さとう あぶら ルウ	牛乳 ウィナーソーセージ とりにつく	キャベツ しょうが たまねぎ にんじん にんにく レモン ケチャップ ぶどう	
16月	はつがげんまい いりごはん 牛乳	こんぶふりかけ ソース	さわにわん あじフライ もやしのかつおぶしあえ いちご(2)	ごはん はつがげんまい さとう ごま ごまあぶら あぶら パンこ	牛乳 かつおぶし かまぼこ ぶたにく あじ	ごぼう だいこん にんじん みつば もやし いちご	
17火	まるパン 牛乳		コーンポタージュ ドライカレーサンド きよみオレンジ 6年生のみ デザート	パン パンこ じゃがいも さとう あぶら ルウ	牛乳 ぶたにく ベーコン	たまねぎ とうもろこし にんじん にんにく パセリ ピーマン きよみオレンジ トマトピューレ	
18水	ごはん 牛乳		チンゲンサイのかきたまじる ハンバーグロコモコソースかけ きりぼしだいこんとツナのごまサラダ	ごはん でんぶん さとう ごま あぶら ドレッシング	牛乳 まぐろ ぶたにく とりにつく たまご	きゅうり きりぼしだいこん たまねぎ チンゲンサイ にんじん	
19木	わかめごはん 牛乳		さつまいも にくやさしいため チーズドック	ごはん さつまいも でんぶん さとう あぶら こむぎこ	牛乳 わかめ あぶらあげ ぶたにく とりにつく みそ たまご チーズ	こんにやく キャベツ しょうが たまねぎ にんじん ながねぎ しめじ	
23月	ごはん 牛乳		ごもくぶたじる さけのしおやき ごぼうのサラダ	ごはん さといも あぶら ドレッシング	牛乳 あつあげ ぶたにく みそ さけ	こんにやく ごぼう だいこん とうもろこし にんじん ながねぎ	
平均栄養量		1・2年生	エネルギー 597 kcal たんぱく質 24.1 g	3・4年生	エネルギー 678 kcal たんぱく質 26.1 g	5・6年生	エネルギー 760 kcal たんぱく質 28.2 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。

いよいよ3月です。日差しがだんだんと暖くなり、春はもうそこまで来ています。3月は学年のまとめ、そして新しい学年、新しい学校への旅立ちの準備の月です。どの学年も、4月には新しい扉をドキドキワクワクしながら開くことでしょ。

みなさんは、この1年間を振り返り、学校生活を健康に過ごすことができましたか？新しい学年や学校に向けて、最後の月も元気に過ごしましょう。



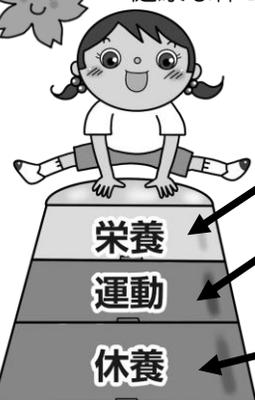
【献立作成時のねらい】
給食を通して1年間の食生活を振り返ろう
(好評だった献立や楽しい思い出が残るような献立を取り入れました)

【川越産農産物(予定)】
チンゲン菜・みつ葉・きゅうり



健康な体づくりの三段とび!

健康な体づくりには栄養・運動・休養が欠かせません!



食べたものが自分の元気な体をつくり、いきいき活動する力のもとになります。野菜や魚など、食べられるものを給食でどんどん増やしていき、まんべんなく栄養素をとりましょう。

日中に体をよく動かすと、ごはんがさらにおいしく食べられ、夜もぐっすり眠れます。

夜ふかしせず、ぐっすり眠ることができると、体がリフレッシュされます。朝ごはんがおいしく食べられ、元気に勉強や運動ができます。

【お知らせ】

- 武蔵野小学校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。
- 6年生の給食は3月19日(木)までとなり、卒業祝いとして3月17日(火)に桃のタルトがつけます。
- 6年生のお楽しみ給食を3月5日(木)に実施します。詳細については、学校へお知らせします。
- 4月の給食開始日は10日(金)からの予定です。
- 新1年生の給食開始は17日(金)からの予定です。

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。