



献立のお知らせ



〔 霞ヶ関小 霞ヶ関南小 霞ヶ関北小 〕
〔 霞ヶ関西小 川越西小 名細小 〕

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。		
		主食・牛乳	おかず		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)
			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	しょうゆ ドレッシング	マーボー豆腐 やさいはせ 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
11	金	こどもパン 牛乳		やさしいスープに 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
14	月	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 なたと 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
15	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
16	水	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
17	木	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
18	金	まるパン 牛乳		やさしいスープ 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
21	月	ごはん 牛乳	入学・進級 お祝い 献立	さわにわん おいおいいちごゼリー にくじゃがコロケ ごもごはんのぐ	ごはん さとう あぶら じゃがいも パンこ	牛乳 あぶらあげ こうやどうふ 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 みつば れんこん たまねぎ いちご
22	火	ことうイギリス 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 くるごとう 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
23	水	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
24	木	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 にんにく きよみオレンジ ケチャップ
25	金	ごはん 牛乳		じゃがぶたキムチ かにシューマイ(2) かりかりきなこまめ	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 いら にんじん はくさい
28	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
30	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 パニラヨーグルト	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
平均栄養量		1・2年生	エネルギー 544 kcal たんぱく質 22.2 g	3・4年生	エネルギー 626 kcal たんぱく質 24.5 g	5・6年生	エネルギー 700 kcal たんぱく質 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・ご進級おめでとうございます

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・みつば

今月の献立よい「サンマーメン」

本場のサンマーメンは野菜あ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】

- 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。
- 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。
- 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。

