



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。		
					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	ごはん 牛乳	しょうゆ ぎょうぎスープ やさいよせ ごぼうのマヨネーズふうみいため	ごはん さとう あぶら ドレッシング こむぎこ	牛乳 ぶたにく たらすりみ	キャベツ ごぼう しょうが にんじん ながねぎ もやし しいたけ とうもろこし たまねぎ	
3	火	ごはん 牛乳	ソース さわにわん チキンカツ ひじきのいために	ごはん さとう あぶら パンこ	牛乳 あぶらあげ ひじき かまぼこ ぶたにく とりにく	ごぼう だいこん にんじん みつば	
4	水	こくとウイギリス 食パン 牛乳	ポトフ ソイバーグ コーンソテー	パン くるぎとう マカロニ あぶら じゃがいも でんぷん さとう	牛乳 あぶらあげ とうにゅう フランクフルトソーセージ	キャベツ たまねぎ パセリ とうもろこし にんじん	
5	木	ごはん 牛乳	さつまじる いわしのさんがやき きりぼしだいこんとツナのごまサラダ	ごはん さつまいも ごま あぶら ドレッシング	牛乳 まぐろ いわし とりにく みそ すりみ	こんにやく きゅうり たまねぎ ごぼう きりぼしだいこん にんじん ながねぎ しめじ	
6	金	ごはん 牛乳	あつあげのみそいため あつやきたまご てづくりおかかふりかけ	ごはん でんぷん さとう あぶら	牛乳 あつあげ ちりめんじゃこ かつおぶし ぶたにく みそ のり たまご	こんにやく しょうが にんじん にんにく ながねぎ	
9	月	ちゅうかめん 牛乳	サンマーメン ココアあげパン ミニトマト(2)	ちゅうかめん でんぷん さとう あぶら パン ココア	牛乳 ぶたにく	しょうが たまねぎ にんじん チンゲンサイ トマト もやし	
10	火	ごはん 牛乳	ごもくぶたじる かいせんかまぼこ はるさめサラダ	ごはん でんぷん はるさめ さとう あぶら	牛乳 あつあげ ぶたにく えび ハム みそ いか たらすりみ	こんにやく きゅうり ごぼう むらさきたまねぎ にんじん ながねぎ	
11	水	コッペパン 牛乳	ケチャップ やさいスープ ウインナーソーセージ(2) ポテトのソテー	パン じゃがいも あぶら	牛乳 ぶたにく ウインナーソーセージ	さやいんげん キャベツ たまねぎ とうもろこし にんじん ケチャップ	
12	木	ごはん 牛乳	しょうゆ たいようのちからじる こもちしやもてんぷら(1・2年生1 他2) かわりきんぴら	ごはん さとう ごま こむぎこ ごまあぶら あぶら	牛乳 こうやどうふ こんぶ ぶたにく みそ こもちしやも	しらたき きりぼしだいこん たまねぎ にんじん ごぼう しいたけ ほうれんそう	
13	金	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 にんじんそんちようサラダ	ごはん でんぷん さとう あぶら	牛乳 まぐろ とりにく ぶたにく たまご	たまねぎ チンゲンサイ レモン とうもろこし にんじん	
16	月	ごはん 牛乳	けんちんじる ごまいりつくね(2) キャベツのしおこんぶあえ	ごはん でんぷん さとう パンこ ごまあぶら あぶら ごま	牛乳 とうふ あぶらあげ こんぶ ぶたにく とりにく	こんにやく キャベツ たまねぎ ごぼう だいこん にんじん	
17	火	こどもパン 牛乳	ソース ドレッシング にくだんごのスープ ポテトコロッケ いろどりサラダ	パン あぶら じゃがいも パンこ ごま ドレッシング	牛乳 とりにく ぶたにく	キャベツ チンゲンサイ とうもろこし にんじん ながねぎ もやし	
18	水	ごはん 牛乳	じゃがいものそばろに すまきたまご もやしのかつおぶしあえ	ごはん じゃがいも さとう ごま ごまあぶら	牛乳 かつおぶし ちくわ ぶたにく たまご	たまねぎ にんじん もやし	
19	木	食パン 牛乳	しろソースのにこみもの ポークソーセージ スパゲティのソテー	パン スパゲティ あぶら ルウ	牛乳 ぶたにく ポークソーセージ	キャベツ たまねぎ にんじん にんにく あかピーマン	
20	金	ごはん 牛乳	ワンタンスープ とうふナゲット(2) キムチごはんのぐ	ごはん こむぎこ ごま ごまあぶら あぶら	牛乳 えび ぶたにく とりにく すりみ とうふ	キャベツ にんじん たまねぎ にんにく ながねぎ はくさい もやし	
23	月	ごはん 牛乳	ドレッシング とうふじる いかメンチ こがねもやし	ごはん じゃがいも あぶら ドレッシング パンこ	牛乳 とうふ あぶらあげ わかめ みそ いか	だいこん にんじん もやし キャベツ	
24	火	わかめごはん 牛乳	だいこんのみそじる ぶたにくとこんにやくのからしいため ミニトマト(2)	ごはん でんぷん さとう あぶら	牛乳 とうふ あぶらあげ ぶたにく みそ わかめ	こんにやく しょうが ながねぎ だいこん トマト にんじん	
25	水	うどん 牛乳	カレーなんばん おにまん きりぼしだいこんのいたためサラダ	うどん でんぷん さとう ごまあぶら こむぎこ さつまいも	牛乳 ぶたにく	キャベツ こまつな きりぼしだいこん たまねぎ にんじん ほうれんそう	
26	木	ごはん 牛乳	マーボーどうふ かにシューマイ(2) かりかりきなこまめ	ごはん でんぷん さとう ごまあぶら こむぎこ	牛乳 だいち きなこ かに とうふ ぶたにく たらすりみ	しょうが にんじん たまねぎ にんにく ながねぎ	
27	金	まるパン 牛乳	ソース やさいのスープに メンチカツ えだまめ	パン マカロニ あぶら パンこ	牛乳 ぶたにく フランクフルトソーセージ	えだまめ キャベツ だいこん たまねぎ にんじん にんにく	
30	月	ごはん 牛乳	ハヤシライス キャベツとウインナーのソテー バニラヨーグルト	ごはん じゃがいも あぶら ルウ	牛乳 ぶたにく ヨーグルト ウインナーソーセージ	キャベツ たまねぎ 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 21.8 g	3・4年生	エネルギー 623 kcal たんぱく質 23.9 g	5・6年生	エネルギー 697 kcal たんぱく質 25.8 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。



～人を良くする食～

「食」という漢字をよく見ると、「人を良くする」とも読めます。

しかし、朝食欠食など食習慣の乱れやアンバランスな栄養摂取、過度なダイエットなどにより、食で健康を損なうことも心配されます。

こうした中で、食育は食に関する正しい知識と自己管理能力を身につけ、生涯にわたって心豊かで健康に暮らしていくために、ますます重要なものになっています。

6月は「食育月間」。それぞれの「食」を見直し、その大切さについて考えてみましょう。



〔献立作成時のねらい〕
丈夫な歯を作ろう(カルシウムを多く摂取できる献立やよく噛んで食べる献立を取り入れました。)
〔川越産農産物(予定)〕
みつ葉・チンゲン菜・きゅうり・大根・枝豆

6月は食育月間です！
「食育」とは食べ物や栄養についての正しい知識を身につけて、望ましい食の習慣をつけてもらうことです。