



日	曜	こ ん だ て			主 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	ソース	せんべいじる ポテトコロッケ 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 こうやどうふ ぶたにく	ごぼう だいこん にんじん ながねぎ ほうれんそう しめじ				
3	火	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 でんぷん さとう あぶら	牛乳 とうふ ぶたにく とりにく みそ	しょうが たまねぎ トマト にら にんじん はくさい しいたけ				
4	水	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	たまねぎ にんじん はくさい いよかん ケチャップ				
5	木	ごはん 牛乳		にくじゃが いわしのうめに かりかりだいず	ごはん じゃがいも さとう あぶら	牛乳 だいず ぶたにく いわし	しらたき さやいんげん うめぼし たまねぎ にんじん				
6	金	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 でんぷん 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	こんにゃく にんじん にんにく ながねぎ ビーマン もやし				
9	月	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 だいず まぐろ ぶたにく	きゅうり ごぼう たまねぎ にんにく いよかん とうもろこし トマトピューレ ケチャップ にんじん				
10	火	ごはん 牛乳		けんちんじる わふうハンバーグ にんじんそんちようサラダ	ごはん さといも でんぷん 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	こんにゃく ごぼう たまねぎ だいこん とうもろこし にんじん ながねぎ レモン				
12	木	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	こんにゃく さやいんげん だいこん たまねぎ にんじん				
13	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	しょうが にんじん ながねぎ ほうれんそう				
16	月	ごはん 牛乳		マーボーどうふ えびシューマイ(2) もやしのちゅうかいいため	ごはん でんぷん さとう ごま ごまあぶら こむぎこ	牛乳 とうふ ぶたにく たらすりみ えび	しょうが とうもろこし たまねぎ にんじん にんにく ながねぎ もやし				
17	火	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 くらぎとう 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	キャベツ たまねぎ にんにく あかピーマン パインアップル もも きくらげ レモン				
18	水	むぎごはん 牛乳		カレーライス キャベツとウィンナーのソテー ココアムース	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 ウィンナーソーセージ	キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン ケチャップ				
19	木	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	えだまめ キャベツ たまねぎ とうもろこし にんじん もやし しいたけ				
20	金	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 でんぷん さとう ごまあぶら あぶら	牛乳 あぶらあげ ぶたにく とりにく みそ たらすりみ	こんにゃく こまつな かぼちゃ きりぼしだいこん にんじん しめじ にんにく とうもろこし たまねぎ				
24	火	ごはん 牛乳	しょうゆ	とうふとえのきのみそじる こもちししゃもてんぷら(1・2年1 他2) ぶたにくとだいずのあまからに	ごはん さとう あぶら こむぎこ	牛乳 だいず とうふ あぶらあげ ぶたにく みそ こもちししゃも	だいこん にんじん ながねぎ えのきたけ				
25	水	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 でんぷん ごま あぶら こむぎこ ドレッシング	牛乳 くきわかめ ぶたにく かんてん	こんにゃく キャベツ しょうが たまねぎ チンゲンサイ にんじん もやし				
26	木	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 でんぷん 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	ごぼう こまつな しょうが だいこん にんじん たまねぎ ながねぎ				
27	金	わかめごはん 牛乳	ソース	コーンいりたまごスープ チキンカツ りんご	ごはん でんぷん あぶら パンこ とりにく	牛乳 ぶたにく たまご わかめ とりにく	たまねぎ チンゲンサイ とうもろこし にんじん りんご				
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	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。											

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(☎22316035)までお願いします。

【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、食物繊維、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、マーボー豆腐など、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) ……0.24g 油 ……0.5g
玉ねぎ(さいの目切り) ……25g 水 ……20g
豚ひき肉 ……20g 塩 ……0.4g
人参(いちよう切り) ……15g こしょう ……0.03g
じゃがいも(さいの目切り) ……30g トマトケチャップ ……5g
ボイル大豆 ……30g コンソメ(顆粒) ……0.6g
グリーンピース ……3g パプリカ ……少々
トマトピューレ ……16g 赤唐辛子 ……少々

〔作り方〕

- ①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。
- ②水・ボイル大豆を入れて煮る。
- ③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。
- ④最後に、グリーンピースを加えて火が通ったら出来上がり。

