



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)		
		お か ず		炭水化物・脂質		たんぱく質・無機質		ビタミン	
		主食・牛乳							
2月	ごはん 牛乳	いもけんぴ フィッシュ	じゃがぶたキムチ ぎょうぎ(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			
3火	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			
4水	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 さといても 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			
5木	すめし 牛乳	ソース	とうふとわかめのみそしる えびカツ はるのごもくずしのぐ さくらもち	ひな祭り 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 とりにく たまご みそ えび あずき	きやえんどう だいこん たけのこ にんじん れんこん しいたけ			
6金	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 いろどりサラダ 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			
9月	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			
10火	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			
11水	わかめごはん 牛乳		さつまじる 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			
12木	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			
13金	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 だいず 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			
16月	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			
17火	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			
18水	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 とりにく	キャベツ たまねぎ にんじん にんにく パセリ			
19木	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			
23月	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			
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。



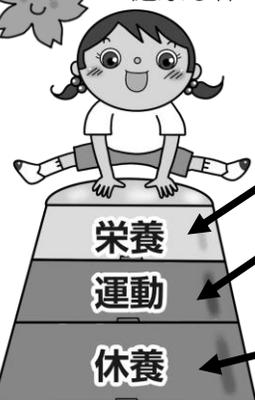
〔献立作成時のねらい〕
給食を通して1年間の食生活を振り返ろう
(好評だった献立や楽しい思い出が残るような献立を取り入れました)

〔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9日(月)に桃のタルトが つきます。
- 6年生のお楽しみ給食を3月18日(水)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。