



4月分学校給食予定献立表

川越市立今成学校給食センター TEL223-0891

川越第一中 富士見中 野田中 大東中 大東西中 霞ヶ関中
霞ヶ関東中 霞ヶ関西中 川越西中 名細中 鯨井中

令和7年

日 曜	献 立		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	炭水化物・脂質	たんぱく質・無機質	ビタミン
10 木	食パン 牛乳	春野菜のスープ煮 ドライカレー オレンジ	パン パン粉 砂糖 油	牛乳 豚肉 とり肉 ウインナーソーセージ	かぶ キャベツ 大根 玉ねぎ 人参 にんにく ピーマン オレンジ トマトビュレ
11 金	ごはん 牛乳	ソース すき焼き ポテトコロッケ はりはり和え	ごはん 砂糖 ごま 油 じゃが芋 パン粉	牛乳 豆腐 きわかめ 豚肉	しらたき しょうが 切干大根 大根 玉ねぎ 人参 長ねぎ
14 月	ごはん 牛乳	入学・進級お祝い献立 すまし汁 照り焼きハンバーグ 青菜の五目炒め いちごのスティックケーキ	ごはん でん粉 砂糖 油 米粉	牛乳 豆腐 かまぼこ 豚肉 豆乳 とり肉	しょうが 大根 チンゲン菜 いちご 人参 みつば もやし 玉ねぎ
15 火	ごはん 牛乳	肉じゃが 厚焼卵 手作りおかかふりかけ	ごはん じゃが芋 砂糖 油	牛乳 ちりめんじゃこ かつお節 豚肉 のり 卵	しらたき さやいんげん 玉ねぎ 人参
16 水	黒パン 牛乳	ドレッシング せん切りスープ ウインナーソーセージ(2) 切干大根とツナのごまサラダ	パン 黒砂糖 砂糖 ごま 油 ドレッシング	牛乳 まぐろ 豚肉 ウインナーソーセージ	キャベツ きゅうり 切干大根 玉ねぎ 人参 もやし しいたけ ケチャップ
17 木	ごはん 牛乳	ドレッシング ハヤシライス ホットチキンサラダ オレンジ	ごはん じゃが芋 ごま 油 ルウ ドレッシング	牛乳 豚肉 とり肉	キャベツ きゅうり 玉ねぎ 人参 とうもろこし オレンジ ケチャップ
18 金	中華めん 牛乳	ごまみそあんかけめん 揚げ餃子(2) かりかりきなこ豆	中華めん でん粉 砂糖 ごま ごま油 油 小麦粉	牛乳 大豆 きなこ 豚肉 みそ	しょうが 玉ねぎ チンゲン菜 人参 にんにく もやし しいたけ キャベツ
21 月	ごはん 牛乳	ソース キムチスープ メンチカツ グレープゼリー	ごはん 春雨 油 パン粉	牛乳 豆腐 とり肉 豚肉	玉ねぎ 人参 白菜 もやし ぶどう
22 火	ごはん 牛乳	大根のそぼろ汁 さばのみそ煮 たけのこごはんの具	ごはん でん粉 砂糖 ごま油	牛乳 油揚げ 豚肉 とり肉 さば みそ	こんにゃく 小松菜 しょうが 大根 たけのこ 人参
23 水	バター コッペパン 牛乳	ソース ミネストローネ 太刀魚フライ ポテトのソテー	パン マカロニ じゃが芋 油 パン粉	牛乳 いんげん豆 ベーコン 太刀魚	キャベツ セロリー 玉ねぎ とうもろこし トマト 人参 にんにく ケチャップ
24 木	ごはん 牛乳	にらたま汁 とりの唐揚げレモンソースかけ(2) きんぴらごぼう	ごはん でん粉 砂糖 ごま ごま油 油	牛乳 豚肉 卵 みそ とり肉	ごぼう 玉ねぎ 人参 レモン
25 金	ごはん 牛乳	厚揚げマーボ えびシューマイ(2) もやしの中華炒め	ごはん でん粉 砂糖 ごま ごま油 油 小麦粉	牛乳 厚揚げ 豚肉 みそ えび たらすり身	しょうが たけのこ 玉ねぎ とうもろこし 人参 にんにく 長ねぎ もやし きくらげ
28 月	丸パン 牛乳	ソース ドレッシング ホワイトシチュー ポロニアカツ グリーンサラダ	パン じゃが芋 油 ルウ 米粉 ドレッシング	牛乳 豚肉 とり肉	枝豆 キャベツ きゅうり 玉ねぎ とうもろこし 人参
30 水	ごはん 牛乳	米粉めんと水菜のスープ 豚肉のバーベキューソース焼き チョコレートドック	ごはん 米粉 砂糖 油 チョコクリーム	牛乳 かまぼこ 豚肉 とり肉 卵	水菜 しょうが 玉ねぎ 人参 もやし ケチャップ
都合により献立を変更することがあります。			平均栄養量	エネルギー	810 kcal
主な分類欄は、食食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。				たんぱく質	30.9 g

ご入学・ご進級おめでとうございます

新年度が始まりました。新しい生活に不安やドキドキがいっぱいの毎日だと思います。新生活に慣れようと頑張っている状態のときは、体の抵抗力がいつもより弱くなっているかもしれません。規則正しい生活と栄養バランスの良い食事、毎日元気に過ごしましょう。

給食センターでは、給食を通して成長期にあるみなさんの健やかな成長と心身の健康を支えていきます。今年度もみなさんに必要な栄養を考えながら、日本の行事食や諸外国の料理、旬の食材を使用した料理など、地元川越の食材を取り入れつつ、安全安心なおいしい給食作りに努めてまいりますので、よろしくお願いいたします。

献立作成時のねらい：春の味覚を味わいながら楽しく食べよう

春野菜のスープ煮やたけのこごはんの具など春が旬の食材を使用した料理を取り入れました。

川越産農産物(予定)

チンゲン菜・みつば・きゅうり・かぶ・水菜

どうして毎日牛乳が出るの？

成長期にとりたいカルシウムがいっぱい

牛乳200mL中のカルシウム量は約220mgで、これは、1日に必要なカルシウム量の約30%にあたります。成長期のみなさんは体をつくるためにカルシウムがたくさん必要です。毎日牛乳を飲んで、強い体をつくりましょう。

毎月、ねらいに合わせた献立を作成しています。ぜひ献立のねらいやねらいに合わせた料理をチェックしてみてください。

【食べ方によせて】(混ぜごはんやパンに挟むものなど食べ方を紹介します)

- ホットチキンサラダ、グリーンサラダ、切干大根とツナのごまサラダ
…ドレッシングでよく和えてから配食してください。
- たけのこごはんの具
…具を飯缶の中に入れ、2本のしゃもじでよく混ぜ合わせてから配食してください。
- ドライカレー…食パンにのせて食べてください。