

令和8年

2月



献立のお知らせ



Aブロック

川越市立菅間学校給食センター TEL223-3038

川越第一小 仙波小 大塚小 月越小 牛子小

寺尾小 大東東小 霞ヶ関東小 上戸小 山田小

日	曜	こ ん だ て		主な分類			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(☎223-3160)までお願いします。			
		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)				
2	月	ごはん 牛乳	にくじやが いわしのうめに かりかりだいず	ごはん あぶら じゃがいも さとう	牛乳 だいす ぶたにく いわし	しらたき たまねぎ さやいんげん にんじん うめぼし にんじん				
3	火	フランクフルトソーセージ ロールパン 牛乳	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				
4	水	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 あぶら さとう ごまあぶら こむぎこ	牛乳 あぶらあげ 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				
5	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 ひじきのために	ごはん あぶら じゃがいも さとう	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 だいこん たまねぎ にんじん				
6	金	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 でんぶん 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 にんじん はくさい しいたけ			
9	月	こくとうイギリス 食パン 牛乳	ペーベ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 くろざとう 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 あかペーマン パインアップル もも きくらげ レモン				
10	火	ごはん 牛乳	マーボーどうふ えびշゅーマイ(2) もやしのちゅうかいため	ごはん でんぶん さとう 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 どうもろこし たまねぎ にんじん にんにく ながねぎ もやし				
12	木	わかめごはん 牛乳	ソース	コーン入りたまごスープ チキンカツ りんご 霞ヶ関西小 リクエスト	ごはん でんぶん あぶら パンこ	牛乳 ぶたにく たまご わかめ とりにく	たまねぎ チングンサイ どうもろこし にんじん りんご			
13	金	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 でんぶん 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			
16	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 だいす 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 どうもろこし トマトピューレ ケチャップ にんじん			
17	火	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 でんぶん 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 ピーマン もやし			
18	水	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			
19	木	ごはん 牛乳		かばちゃだんごじる 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 でんぶん 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 かばちゃ きりぼしだいこん にんじん しめじ にんにく どうもろこし たまねぎ			
20	金	さきたま ライスピールパン 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 大東西小 リクエスト	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 どうもろこし にんじん もやし しいたけ			
24	火	ごはん 牛乳		けんちんじる わふうハンバーグ にんじんそんちゅうサラダ	ごはん さといも でんぶん 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 どうもろこし にんじん ながねぎ レモン			
25	水	むぎごはん 牛乳		カレーライス キャベツとウインナーのソテー 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 ウインナーソーセージ	キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン ケチャップ			
26	木	ごはん 牛乳	しょうゆ	とうふとえのきのみそしる こもちししゃもてんぶら(1・2年) 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 だいす 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			
27	金	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 でんぶん 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 チングンサイ にんじん もやし			
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。

【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) 0.24 g	油 0.5 g
	玉ねぎ(さいの目切り) 25 g	水 20 g
	豚ひき肉 20 g	塩 0.4 g
	人参(いちょう切り) 15 g	こしょう 0.03 g
	じゃがいも(さいの目切り) 30 g	トマトケチャップ 5 g
	ボイル大豆 30 g	コンソメ(顆粒) 0.6 g
	グリンピース 3 g	パプリカ 少々
	トマトピューレ 16 g	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、グリンピースを加えて火が通ったら出来上がり。