



献立のお知らせ



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。

日	曜	こ ん だ て		主な分類						
		主食・牛乳	お か ず	※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)				
2	月	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			
3	火	ごはん 牛乳		にくじやが いわしのうめに かりかりだいす	ごはん じゃがいも さとう あぶら	牛乳 だいす 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			
4	水	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 にら にんじん はくさい しいたけ			
5	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 どうもろこし にんじん もやし しいたけ			
6	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			
9	月	ごはん 牛乳		マー婆ーどうふ えびշューマイ(2) もやしのちゅうかいため	ごはん でんぶん さとう ごま 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 ににく ながねぎ もやし			
10	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 ににく あかピーマン パインアップル もも きくらげ レモン			
12	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			
13	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	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 チンゲンサイ どうもろこし にんじん りんご			
16	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			
17	火	ごはん 牛乳		かぼちゃだんごじる やさいよせ きりほ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 かぼちゃ きりほしだいこん にんじん しめじ ににく どうもろこし たまねぎ			
18	水	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			
19	木	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 ににく ながねぎ ピーマン もやし			
20	金	ごはん 牛乳		にくとだいこんのたきあわせ すまたまご 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			
24	火	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 チンゲンサイ にんじん もやし			
25	水	ごはん 牛乳	しょうゆ	とうふとえのきのみぞしる こもちししゃもてんぶら(1・2年1 他2) ぶたにくとだいすのあまからに	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			
26	木	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			
27	金	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			
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、マー婆ー豆腐など、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。