



献立のお知らせ



新宿小 高階小 高階南小

高階北小 高階西小 福原小

日	曜	こ ん だ て		主な分類			
				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	
13	火	ごはん 牛乳	しらたまぞうに れんこんりつづくね(2) こうやどうふのごまあえ	ごはん もち でんぶん さとう ごま ごまあぶら あぶら	牛乳 こうやどうふ なると とりにく	だいこん にんじん ほうれんそう みつば もやし れんこん たまねぎ	
14	水	むぎごはん 牛乳	ハヤシライス いろどりサラダ いちごヨーグルト	ごはん じゃがいも あぶら ルウ ごま ドレッシング むぎ	牛乳 ぶたにく ヨーグルト	キャベツ たまねぎ にんじん とうもろこし チェヤップ いちご	
15	木	まるパン 牛乳	マカロニとやさいのスープ ハンバーグ ホットキャベツ	パン マカロニ さとう あぶら ドレッシング	牛乳 ぶたにく ベーコン とりにく	キャベツ たまねぎ チングンサイ にんじん はくさい トマトピューレ	
16	金	ごはん 牛乳	ソース	じゃがいものそぼろに ささみカツ もやしのカレーいため	ごはん じゃがいも さとう あぶら パンこ	牛乳 ちくわ ぶたにく とりにく	グリンピース たまねぎ にんじん もやし
19	月	ごはん 牛乳	みそけんちんじる さばのしおやき みずなのごまあえ	ごはん さといも さとう ごま ごまあぶら あぶら	牛乳 とうふ ぶたにく とりにく	こんにゃく だいこん みずな ごぼう にんじん ながねぎ もやし	
20	火	わかめごはん 牛乳	かきたまじる やきにく みかん	名細小 リクエスト	ごはん でんぶん あぶら	牛乳 ぶたにく とりにく たまご みそ わかめ	しょうが たまねぎ にんじん にんにく ピーマン ほうれんそう みかん
21	水	コッペパン 牛乳	かわごえやきそば チキンナゲット(2) ぶどうゼリーいりポンチ	大塚小 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 パイアップル もも ぶどう
22	木	ごはん 牛乳	あつあげはくさいのちゅううかに かにシユーマイ(2) かりかりきなこまめ	ごはん でんぶん さとう あぶら こむぎこ	牛乳 だいす きなこ かに あつあげ ぶたにく たらすりみ	しょうが にんじん はくさい にんにく ピーマン たまねぎ	
23	金	ごはん 牛乳	キムチスープ あじフレフレイ キャベツのおかかいため	ごはん あぶら パンこ さとう	牛乳 とうふ ぶたにく かつおぶし あじ	キャベツ たまねぎ にら にんじん はくさい もやし	
26	月	ごはん 牛乳	のっぺいじる こもちししゃもフライ(1・2年1他2) ひじきごはんのぐ スイートポテト	ごはん さといも でんぶん さとう あぶら パンこ きつまいも	牛乳 あつあげ あぶらあげ ひじき ぶたにく とりにく こもちししゃも	こんにゃく グリンピース ごぼう だいこん にんじん	
27	火	うどん 牛乳	とりなんばん おにまん きりぼしだいこんのいためサラダ	うどん さとう ごまあぶら さつまいも こむぎこ	牛乳 あぶらあげ とりにく	キャベツ こまつな きりぼしだいこん にんじん ながねぎ ほうれんそう	
28	水	さきたま ライスボール 牛乳	ホワイトシチュー チリビーンズ りんご	パン こめこ じゃがいも さとう あぶら ルウ	牛乳 だいす ぶたにく	たまねぎ とうもろこし にんじん にんにく りんご トマトピューレ ケチャップ	
29	木	ごはん 牛乳	さつまじる おさかなハンバーグ ごぼうのマヨネーズふうみいため	ごはん さつまいも さとう あぶら ドレッシング	牛乳 あぶらあげ ぶたにく とりにく みそ かんぱち	こんにゃく ごぼう たまねぎ とうもろこし にんじん ながねぎ しめじ	
30	金	ごはん 牛乳	にくどうふ あつやきたまご てづくりおかかふりかけ	ごはん でんぶん さとう あぶら	牛乳 とうふ たまご ぶたにく ちりめんじやこ かつおぶし のり	しらたき さやいんげん たまねぎ にんじん ながねぎ	
平均栄養量		1・2年生 たんぱく質	555 kcal 22.9 g	3・4年生 たんぱく質	638 kcal 25.1 g	5・6年生 たんぱく質	716 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】

“身近な食べ物について知り、
食べ物の大切さを見直そう”

日本の伝統食・白玉雑煮

日本の郷土料理・さつま汁（鹿児島県）

のっぺい汁（新潟県）

おにまん（愛知県）



川越産農産物（予定）

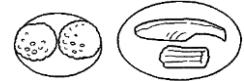
ほうれん草・里芋・人参・みつば・水菜

チンゲン菜・小松菜・ごぼう

1月24日から30日は全国学校給食週間です

全国学校給食週間は、学校給食の意義や役割などについて多くの方に知ってもらい、学校給食の充実と発展を図ることを目的として定められました。日本の学校給食の起源は、明治22年に生活が苦しい家庭の子どもに昼食を提供したことが始まりといわれています。献立は、おにぎり、塩ざけ、菜の漬物だったそうです。現在の学校給食は、栄養バランスがとれた豊かな献立で、子どもたちの健康や成長を支えています。また、地域の地場産物や食文化なども学ぶことができます。感謝の気持ちをもって食事をしていただけたらと思います。

明治22年の献立



おにぎり、塩ざけ、
菜の漬物

川越の名産 ほうれん草

福原地区を中心に栽培されており、作付面積は約152ha、収穫量は約2,040tです。

また、冬季には通常のものより甘みが強い「ちぢみほうれん草」も出荷されます。

栄養もあり、パスタやお雑煮に入れてみるのもオススメです。

ほうれん草をたくさん食べて寒い冬を乗り切りましょう！

問い合わせ：農政課 224-5939

全国学校給食週間にちなみ、学校給食を紹介したパネル展示やレシピの配布を行います。

日時：令和8年1月24日～30日 9時30分～18時15分
(30日は16時まで)

場所：川越市民サービスステーション(U_PLACE3階)
ぜひ、お立ち寄りください。



【お知らせ】

名細小学校と大塚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。