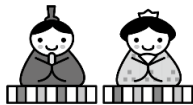


3月 献立のお知らせ



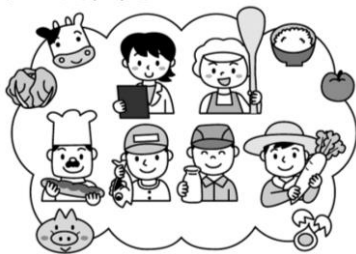
新宿小 高階小 高階南小
高階北小 高階西小 福原小

日	曜	こ ん だ て		主 な 分 類		
				※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)
		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
3	月	コッペパン 牛乳	ケチャップ かわごえやきそば フランクフルトソーセージ ぶどうゼリーいりポンチ	パン あぶら ちゅうかめん	牛乳 ぶたにく ちくわ フランクフルトソーセージ	たまねぎ にんじん キャベツ パインアップル もも ぶどう ケチャップ
4	火	ごはん 牛乳	ソース すましじる ポテトコロッケ こんぶのいために	ごはん あぶら じゃがいも パンこ さとう	牛乳 ぶたにく かまぼこ とりにく こんぶ あぶらあげ	にんじん ごぼう だいこん みつば さやいんげん
5	水	ごはん 牛乳	みそキムチスープ あげぼうぎょうざ はるさめのいためもの	ごはん あぶら こむぎこ はるさめ さとう	牛乳 ぶたにく とうふ みそ ハム	たまねぎ にんじん はくさい にら きゅうり キャベツ
6	木	食パン 牛乳	ホワイトシチュー スラッピージョー きよみオレンジ	パン あぶら じゃがいも ルウ パンこ	牛乳 ぶたにく	たまねぎ にんじん とうもろこし グリーンピース トマトピューレ ケチャップ きよみオレンジ
7	金	ごはん 牛乳	せんべいじる さばのしおやき にんじんそんちようサラダ	ごはん なんぶせんべい あぶら さとう	牛乳 とりにく さば まぐろ	ごぼう だいこん ながねぎ しめじ ほうれんそう にんじん とうもろこし レモン
10	月	こくとうイギリス 食パン 牛乳	ABCスープ とりのからあげ ごぼうのサラダ	パン くらぎとう マカロニ あぶら でんぶん ドレッシング	牛乳 パーコン ぶたにく とりにく	にんじん たまねぎ キャベツ ごぼう とうもろこし
11	火	ごはん 牛乳	にくじゃが あつやきたまご キャベツのおかかいため	ごはん あぶら じゃがいも さとう	牛乳 ぶたにく たまご かつおぶし	たまねぎ にんじん しらたき キャベツ
12	水	ごはん 牛乳	とうふとえのきのみそしる ぶたにくのしょうがやき ミニトマト(1)	ごはん あぶら さとう でんぶん	牛乳 とうふ あぶらあげ みそ ぶたにく	にんじん だいこん えのきたけ ながねぎ しょうが たまねぎ トマト
13	木	ごはん 牛乳	ぶたにくとあつあげのちゅうかに えびシューマイ(2) もやしのカレーいため	ごはん ごまあぶら じゃがいも さとう でんぶん こむぎこ	牛乳 ぶたにく あつあげ えび たらすりみ	にんにく にんじん こんにやく ピーマン ながねぎ たまねぎ もやし
14	金	ソフトめん 牛乳	ミートソース ハッシュドポテト キャベツとウインナーのソテー	ソフトめん あぶら さとう ルウ じゃがいも	牛乳 ぶたにく ウインナーソーセージ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマトピューレ キャベツ
17	月	ごはん 牛乳	ソース すいとん ささみカツ こうやどうふのごまあえ	ごはん こむぎこ あぶら パンこ さとう ごまあぶら ごま	牛乳 ぶたにく とりにく こうやどうふ	にんじん だいこん こまつな もやし ほうれんそう
18	火	ごはん 牛乳	ドレッシング カレーライス ゆでやさしいサラダ ヨーグルト	ごはん あぶら じゃがいも ルウ ドレッシング	牛乳 ぶたにく ヨーグルト	たまねぎ にんじん ケチャップ もやし とうもろこし キャベツ
19	水	まるパン 牛乳	ポトフ ハンバーグ きよみオレンジ	パン あぶら じゃがいも マカロニ さとう	牛乳 フランクフルトソーセージ ぶたにく とりにく	たまねぎ にんじん キャベツ パセリ トマトピューレ きよみオレンジ
21	金	ごはん 牛乳	ソース かきたまじる あじフライ かりかりだいず	ごはん でんぶん あぶら パンこ さとう	牛乳 ぶたにく たまご あじ だいず	にんじん たまねぎ チンゲンサイ
平均栄養量				1・2年生 エネルギー 534 kcal たんぱく質 22.0 g	3・4年生 エネルギー 611 kcal たんぱく質 24.1 g	5・6年生 エネルギー 688 kcal たんぱく質 26.1 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。						

【緊急募集】川越市教育委員会では、臨時調理員（午前・午後）を募集しています。詳しくは、学校給食課（☎223-6035）へお問い合わせください。



日ごとに寒さが和らぎ、春がすぐそこまで来ていることを感じます。3月は1年間のまとめの月です。自分自身の食生活や、給食を通して学んだこと、できるようになったことなどを振り返り、新しい学年で挑戦したいことを考えてみましょう。



川越産農産物(予定)
チンゲン菜
みつ葉、きゅうり

ごはんがすすむ
味つけです。
ぜひお試しください♪

【お知らせ】
☆芳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(水)までとなり、3月6日(木)に桃のタルトがつけます。
☆4月の給食開始は10日(木)からの予定です。
☆新1年生の給食開始は17日(木)からの予定です。

〈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。)

～今月の献立より～ 高野豆腐のごま和え

材料 (1人分)

油	0.2g
人参(せん切り)	6g
塩	0.05g
砂糖	0.7g
しょうゆ	0.3g
和風だしの素	0.4g
高野豆腐	4g
もやし(ゆでる)	20g
しょうゆ	2.1g
砂糖	0.7g
ごま油	0.9g
ほうれん草	14g
すりごま(炒る)	2g

作り方

①高野豆腐は戻して水気を絞り、小さな色紙切りにする。ほうれん草は下ゆでし、2cmに切る。Aの調味料は混ぜ合わせておく。

②油を熱し、人参を炒める。

③人参に火が通ってきたら、塩・砂糖・しょうゆ・和風だしの素・高野豆腐を加えてさらに炒める。

④もやし、Aの調味料、ほうれん草の順に加え、すりごまを入れて仕上げる。

うす切りの高野豆腐が入手できた場合は、そのまま戻さず使うことができますが、③でごく少量の水を加えてください。