

献立のお知らせ



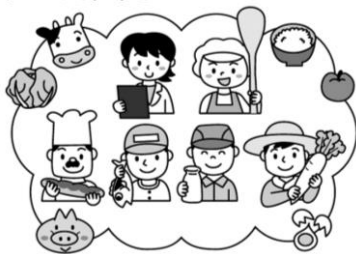
霞ヶ関小 霞ヶ関南小 霞ヶ関北小
霞ヶ関西小 川越西小 名細小

日	曜	こ ん だ て		主 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	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	6年生のみ デザート	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			
4	火	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			
5	水	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			
6	木	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			
7	金	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			
10	月	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			
11	火	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			
12	水	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	よしの小 リクエスト	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			
13	木	ごはん 牛乳	ソース すましじる ポテトコロケ 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			
14	金	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			
17	月	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			
18	火	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			
19	水	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			
21	金	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			
平均栄養量		1・2年生	エネルギー たんぱく質	534 kcal 22.0 g	3・4年生	エネルギー たんぱく質	611 kcal 24.1 g	5・6年生	エネルギー たんぱく質	688 kcal 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。

卒業おめでとうございます

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3日(月)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。