

# 献立のお知らせ

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			
				※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	
10	金	ごはん 牛乳	とうふとえのきのみそしる さばのおやき キャベツのおかかいため	ごはん さとう	牛乳 とうふ あぶらあげ さば みそ かつおぶし	キャベツ だいこん にんじん ながねぎ えのきたけ	
13	月	コッペパン 牛乳	ケチャップ キャベツのペペロンチーノ 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 スパゲティ オリーブオイル	牛乳 フランクフルトソーセージ とりこ	キャベツ たまねぎ にんにく あかピーマン パインアップル もも ぶどう ケチャップ	
14	火	ごはん 牛乳	けんちんじる れんこんいりつくね(2) みずなのごまあえ	ごはん でんぷん さとう ごま ごまあぶら あぶら	牛乳 とうふ あぶらあげ ぶたにく とりこ かんてん	こんにゃく たまねぎ みずな ごぼう だいこん にんじん ながねぎ もやし れんこん	
15	水	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 じゃがいも あぶら ルウ ごま ドレッシング	牛乳 ぶたにく ヨーグルト	キャベツ たまねぎ もやし とうもろこし にんじん ケチャップ	
16	木	ごはん 牛乳	おさかな ふりかけ たまねぎとたまごのスープ やきにく ミニトマト(2)	ごはん でんぷん あぶら	牛乳 わかめ なると みそ たまご ぶたにく とりこ	しょうが たまねぎ トマト にんじん にんにく ピーマン	
17	金	こくとうイギリス 食パン 牛乳	ソース ドレッシング チンゲンサイのスープ チキンカツ ツナいりホットサラダ	パン くるぎとう パンこ でんぷん あぶら ドレッシング	牛乳 とりこ まぐろ ぶたにく	キャベツ きゅうり しょうが たまねぎ チンゲンサイ にんじん もやし	
20	月	まるパン 牛乳	やさしいスープ ハンバーグ コーンソテー	パン さとう あぶら	牛乳 ぶたにく とりこ	キャベツ たまねぎ にんじん とうもろこし トマトピューレ	
21	火	ごはん 牛乳	せんべいじる あじあおさフライ ぶたにくとだいたいのあまからに	ごはん なんぶせんべい さとう あぶら パンこ	牛乳 だいたい ぶたにく とりこ あじ あおさ	ごぼう だいこん にんじん ながねぎ ほうれんそう しめじ	
22	水	ごはん 牛乳	ドレッシング マーボー豆腐 えびシューマイ(2) こがねもやし	ごはん でんぷん こむぎこ ごまあぶら ドレッシング	牛乳 とうふ ぶたにく えび たらすりみ	しょうが にんじん たまねぎ にんにく ながねぎ もやし	
23	木	ごはん 牛乳	にくじゃが あつやきたまご 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 たまご ぶたにく とりこ	しらたき たまねぎ にんじん	
24	金	こどもパン 牛乳	ソース ミネストローネ メンチカツ きよみオレンジ	パン マカロニ さとう あぶら パンこ	牛乳 いんげんまめ ぶたにく ベーコン	キャベツ セロリー たまねぎ トマト にんじん にんにく きよみオレンジ ケチャップ	
27	月	ごはん 牛乳	ソース はるやさしいのみそしる ポテトコロッケ ごもくごはんのぐ おいおいちごゼリー	ごはん さとう あぶら じゃがいも パンこ	牛乳 あぶらあげ とうにゅう みそ こうや豆腐 ぶたにく とりこ	かぶ キャベツ ごぼう たまねぎ にんじん いちご	
28	火	ちゅうかめん 牛乳	サンマーマン にくまん きりぼしだいこんのいたためサラダ	ちゅうかめん でんぷん こむぎこ さとう ごまあぶら あぶら	牛乳 ぶたにく	キャベツ こまつな しょうが きりぼしだいこん たまねぎ チンゲンサイ にんじん もやし	
30	木	食パン 牛乳	かぶのシチュー ツナサンド きよみオレンジ	パン マカロニ あぶら ルウ ドレッシング	牛乳 まぐろ ぶたにく	かぶ キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ きよみオレンジ	
平均栄養量		1・2年生	エネルギー 551 kcal たんぱく質 22.8 g	3・4年生	エネルギー 623 kcal たんぱく質 24.7 g	5・6年生	エネルギー 691 kcal たんぱく質 26.7 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、食食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。

## ご入学・ご進級おめでとうございます

ご入学、ご進級おめでとうございます。



学校給食では、子どもたち一人一人の体と心の成長を支えるために  
安心安全で栄養のバランスがよい、美味しい食事を提供していきます。

また、学校給食には望ましい食習慣や実践力を身につけるための教  
材としての役割もあります。ご家庭でも、ぜひ給食の話題に触れてみて  
ください。

## 川越産の野菜を使ったレシピ紹介 ~『水菜のごま和え』~

材料(1人分)

- ・ごま油 ……0.25g
- ・鶏小間肉 ……10g
- ・もやし ……13g
- ・水菜 ……13g
- ・こんにゃく寒天 ……0.2g
- ・酒 ……0.35g
- ・和風だしの素 ……0.6g
- ・塩 ……0.07g
- ・砂糖 ……0.6g
- ・すりごま(白) ……1g
- ・いりごま(白) ……0.4g

作り方

- ①もやしは下ゆでしておく。水菜は3cmくらいに切る。
- ②ごま油で鶏小間肉を炒め、火が通ったらもやし、水菜の順で入れ炒める。
- ③こんにゃく寒天を入れ、やわらかくなったら調味料を入れ混ぜ合わせ火を止める。
- ④最後にごまを和えて出来上がり。



## 【献立作成時のねらい】

### 給食時間を楽しくすごそう

1年生が食べやすい献立や、春らしい献立を取り入れました。

### お知らせ

1年生の給食は17日(金)から開始します。

川越産農産物(予定)

チンゲン菜・きゅうり・かぶ・水菜

献立表には、その日の給食に使われる主な食べ物を、はたらきによって「おもにエネルギーのもとになる」、「おもに体をつくる」、「おもに体の調子を整える」という3つのグループに分けて記載しています。

元気な体を作るためには、この3つのグループをそろえ、栄養バランスよく食べることが大切です。

学校給食では、川越産の野菜や旬の食材を取り入れて、安全でおいしく、栄養バランスがとれるよう工夫しています。

