

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			
1	月	こくとうイギリス食パン 牛乳	ソース	ミネストローネ チキンカツ えだまめとコーンのソテー	パン くらげとう マカロニ さとう あぶら パンこ	牛乳 いんげんまめ ベーコン とりこ	えだまめ キャベツ セロリー たまねぎ とうもろこし トマト にんじん にんにく ケチャップ		
2	火	ごはん 牛乳		マーボー豆腐 えびシューマイ(2) ホットナムル	ごはん でんぷん さとう ごま ごまあぶら こむぎこ	牛乳 とうふ ぶたにく ハム えび たらすりみ	こまつな しょうが にんじん にんにく なかねぎ もやし たまねぎ		
3	水	ごはん 牛乳		みそキムチスープ にくやさしいため ミニトマト(2)	ごはん でんぷん さとう あぶら	牛乳 とうふ ぶたにく とりこ みそ	キャベツ 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		
4	木	ごはん 牛乳		たまねぎとたまごのスープ かつおかツ ごぼうとぶたにくのいりに	ごはん でんぷん さとう ごま あぶら パンこ	牛乳 わかめ なたと ぶたにく とりこ たまご かつお	こんにゃく ごぼう たまねぎ にんじん		
5	金	コッペパン 牛乳	ケチャップ	やさいのスープに フランクフルトソーセージ ホットマカロニサラダ	パン マカロニ あぶら ドレッシング	牛乳 まぐろ とりこ フランクフルトソーセージ	かぶ キャベツ だいこん たまねぎ にんじん にんにく ケチャップ		
8	月	ごはん 牛乳		せんべいじる つくね(2) ごもくごはんのぐ	ごはん なんぶせんべい でんぷん さとう パンこ	牛乳 あぶらあげ こうや豆腐 ぶたにく とりこ	ごぼう だいこん にんじん ながねぎ ほうれんそう しいたけ しめじ たまねぎ		
9	火	ごはん 牛乳		ぶたじる とりのからあげあまずだれ みかん	ごはん さとう あぶら でんぷん	牛乳 とうふ あぶらあげ ぶたにく みそ とりこ	ごぼう だいこん にんじん ながねぎ みかん		
10	水	ごはん 牛乳	ドレッシング	カレーライス ゆでやさいサラダ 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 とうもろこし にんじん もやし ケチャップ		
11	木	ごはん 牛乳		にくとだいのたきあわせ すまきたまご きんぴらごぼう	ごはん じゃがいも さとう ごま ごまあぶら あぶら	牛乳 ぶたにく ベーコン たまご	ごぼう だいこん たまねぎ にんじん		
12	金	ちゅうかめん 牛乳		もやしラーメン ぎょうぎ(2) かりかりだいず	ちゅうかめん でんぷん さとう あぶら こむぎこ	牛乳 だいず ぶたにく	キャベツ しょうが にら にんじん にんにく もやし しいたけ		
15	月	ごはん 牛乳		チンゲンサイのスープ いかメンチ はるさめのいためもの	ごはん でんぷん はるさめ さとう あぶら パンこ	牛乳 ハム とりこ いか	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 キャベツ		
16	火	ごはん 牛乳		にくじゃが あじのさんがやき キャベツのしおこんぶあえ	ごはん じゃがいも でんぷん さとう ごまあぶら あぶら	牛乳 こんぶ ぶたにく あじ	しらたき さやいんげん キャベツ たまねぎ にんじん		
17	水	ごはん 牛乳		けんちんじる かぼちゃのてんぷら ひじきとだいずのいために	ごはん さといも さとう あぶら こむぎこ	牛乳 だいず とうふ あぶらあげ ひじき さつまあげ ぶたにく とりこ	こんにゃく ごぼう だいこん にんじん なかねぎ かぼちゃ		
18	木	食パン 牛乳		ポトフ ツナサンド みかん	パン じゃがいも あぶら ドレッシング	牛乳 まぐろ フランクフルトソーセージ	キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん パセリ みかん		
19	金	ごはん 牛乳		とうふとわかめのみそする いわしのにつけ こまつなごまあえ	ごはん さとう ごま あぶら	牛乳 とうふ あぶらあげ わかめ ちくわ みそ いわし	こまつな だいこん にんじん		
22	月	ツイストパン 牛乳		せんぎりスープ てりやきハンバーグ ミニトマト(2) ケーキ	パン でんぷん さとう あぶら ケーキ	牛乳 ぶたにく とりこ	キャベツ たまねぎ トマト にんじん もやし		
平 均 栄 養 量				1・2年生	エネルギー 544 kcal たんぱく質 22.7 g	3・4年生	エネルギー 619 kcal たんぱく質 24.6 g	5・6年生	エネルギー 694 kcal たんぱく質 26.5 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】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(223-16035)までお願いします。

* 献立作成時のねらい *

かぜに負けない体を作ろう

風邪や流行り病に負けないように、ビタミンCを多く摂取できる食材(じゃが芋や小松菜、みかんなど)を献立に取り入れました。

広谷小、大東東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価や食事のバランス、色合いなどを考慮して作成したものです。

今月の献立より『ひじきと大豆の炒め煮』

材料(1人分)

油	0.3g	①人参はせん切り、さつま揚げは短冊切り、
鶏小間肉	10g	糸こんにゃくは4cmくらいに切る。ひじきは
人参	8g	戻しておく。
糸こんにゃく	6g	②鍋に油を熱し、鶏小間肉を炒めていく。
ひじき	1.3g	③火が通ったら人参、糸こんにゃく、ひじきを
水	1.5g	加えて更に炒める。その後水を入れて中火で
ボイル大豆	8g	煮込んでいく。
さつま揚げ	5g	④人参やひじきが柔らかくなったら、残りの食材
砂糖	1g	と調味料を加えて弱火～中火で煮込んでいく。
みりん	0.5g	⑤煮汁が少なくなったら完成。
だしの素	0.2g	
しょうゆ	2.8g	

* 川越産農産物(予定) *

ほうれん草 里芋 人参 ごぼう チンゲン菜 小松菜 かぶ

川越の名産 里芋

福原地区を中心に栽培されており、作付面積は約62ha、収穫量は約1,760tです。

市内では、世界が認めた、落ち葉を集めて堆肥として畑にまく「落ち葉堆肥農法(おちばたいひのうほう)」で里芋をつくっている農家さんもいます。

ねっとりおいしい川越産の里芋をおうちでもぜひ食べてみてください!

問い合わせ: 農政課 224-5939

3学期の給食は1月13日(火)開始の予定です。