



# 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

〔緊急募集〕会計年度任用職員(調理員・給食手伝員)を募集中です。詳しくは、学校給食課(電話22316035)までお願いします。

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。			
		主食・牛乳	お か ず	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)	
			炭水化物・脂質	たんぱく質・無機質	ビタミン		
1	金	ごはん 牛乳	にくじゃが さばのしおやき ひじきのために	ごはん じゃがいも さとう あぶら	牛乳 あぶらあげ ひじき ぶたにく とりにく さば	しらたき さやいんげん たまねぎ にんじん	
4	月	ごはん 牛乳	とうふじる わふうハンバーグ にんじんそんちょうサラダ	ごはん でんぶん さとう あぶら	牛乳 とうふ あぶらあげ みそ わかめ まぐろ ぶたにく とりにく	みずな だいこん にんじん レモン とうもろこし ながねぎ たまねぎ	
5	火	コッペパン 牛乳	ケチャップ かわごえやきそば ウイナーソーセージ(2) はくとうゼリーいりポンチ	パン ちゅうかめん あぶら	牛乳 ちくわ ぶたにく ウイナーソーセージ	キャベツ たまねぎ にんじん みかん もも バインアップル ケチャップ	
6	水	ごはん 牛乳	ソース すましじる えびカツ スイートときも はるさめのこむごはんのぐ	ハレの日 の 献立 ごはん さとう あぶら パンこ さつまいも	牛乳 かまぼこ ぶたにく とりにく たまご えび たらすりみ とうにゅう	さやえんどう ごぼう だいこん たけのこ しいたけ にんじん みつ ばれんこん	
7	木	食パン 牛乳	ホワイトシチュー ドライカレーサンド きよみオレンジ	パン パンこ じゃがいも さとう あぶら ルウ	牛乳 ぶたにく	グリーンピース たまねぎ にんじん とうもろこし にんにく ピーマン トマトピューレ きよみオレンジ	
8	金	ごはん 牛乳	ソース すましじる あじフライ はるさめのいためもの	月越小 リクエスト ごはん さつまいも はるさめ さとう あぶら パンこ	牛乳 あぶらあげ ハム とりにく みそ あじ	きゅうり ごぼう しょうが だいこん にんじん ながねぎ	
11	月	ごはん 牛乳	ハヤシライス キャベツとウイナーのソテー ヨーグルト	ごはん じゃがいも あぶら ルウ	牛乳 ぶたにく ヨーグルト ウイナーソーセージ	キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン ケチャップ	
12	火	ごはん 牛乳	ぶたにくとあつあけのちゅうかに かにシューマイ(2) きりぼしだいこんのいためもの	ごはん でんぶん さとう ごまあぶら あぶら こむぎこ	牛乳 あつあけ ぶたにく ハム かに	こんにやく こまつな ピーマン きりぼしだいこん にんじん にんにく ながねぎ たまねぎ	
13	水	こくとうイギリス 食パン	ケチャップ チンゲンサイのスープ オムレツ スパゲティのソテー	パン くらさとう スパゲティ でんぶん あぶら オリーブオイル	牛乳 ベーコン とりにく たまご	しょうが たまねぎ にんじん チンゲンサイ にんにく もやし ケチャップ	
14	木	ごはん 牛乳	みそキムチスープ あげぎょうざ(2) ごぼうのサラダ	ごはん あぶら こむぎこ ドレッシング	牛乳 とうふ ぶたにく みそ	ごぼう たまねぎ とうもろこし にんにく にんじん はくさい しいたけ	
15	金	ソフトめん 牛乳	ドレッシング ミートソース ハッシュドポテト いろどりサラダ	ソフトめん さとう あぶら ルウ ドレッシング じゃがいも	牛乳 ぶたにく	キャベツ しょうが たまねぎ とうもろこし にんじん にんにく トマトピューレ	
18	月	わかめごはん 牛乳	せんべいじる にくやさしいため プチトマト(2)	ごはん なんぶせんべい でんぶん さとう あぶら	牛乳 わかめ ぶたにく とりにく みそ	キャベツ ごぼう しょうが だいこん たまねぎ トマト しめじ にんじん ながねぎ ほうれんそう	
19	火	まるパン 牛乳	やさしいスープに とりのからあげ ポテトのソテー	パン マカロニ じゃがいも あぶら でんぶん	牛乳 とりにく フランクフルトソーセージ	キャベツ だいこん たまねぎ とうもろこし にんじん にんにく	
21	木	ごはん 牛乳	マーボー豆腐 シーフードステーキ もやしのカレーいため	ごはん でんぶん ごまあぶら	牛乳 とうふ ぶたにく たらすりみ いか えび	しょうが たけのこ にんじん もやし にんにく ながねぎ しいたけ	
平均栄養量		1・2年生	エネルギー 563 kcal たんぱく質 23.3 g	3・4年生	エネルギー 642 kcal たんぱく質 25.4 g	5・6年生	エネルギー 722 kcal たんぱく質 27.5 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、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。

## 卒業おめでとうございます

今年度も残すところ、あとひと月になりました。残りの日々を大切に、お友達や先生方と楽しい給食時間を過ごしてほしいと思います。

さて、3月は卒業や進級に向けて1年のまとめをする時期です。この1年間の食生活を振り返るとともに、自分自身の健康についても考えてみましょう。



### ～作ってみよう！ にんじん村長サラダ～

- |                  |   |
|------------------|---|
| 【材料】1人分          | 【作り方】   |
| にんじん(せん切り) ……26g | ①ツナは油を軽く絞っておく。                                      |
| ホールコーン ……5g      | ②Aの調味料などは混ぜ合わせておく。                                  |
| ツナ(オイル漬け) ……10g  | ③フライパンに油をひき、にんじんを弱火で炒め、やわらかくなったらホールコーンとツナを入れ炒め合わせる。 |
| 油 ……0.7g         | ④火を止めて、混ぜ合わせておいた調味料で味付けし完成。                         |
| レモン果汁 ……0.3g     |   |
| しょうゆ ……1g        |   |
| 砂糖 ……0.8g        |   |
| 塩 ……0.17g        |   |



「にんじん村長」には、2年生の食育授業で会うことができます。6年生のみなさん、中学生になっても「にんじん村長」のことを忘れずに、栄養バランスのよい食事をしましょう。

### 【お知らせ】

- ☆月越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日(水)ハレの日献立の「スイートときも」は川越産のさつま芋を使った、川越市オリジナルのプリン(卵・乳不使用)です。
- ☆6年生の給食は3月19日(火)までとなり、卒業祝いとして3月13日(水)にチョコクレープがつきます。
- ☆6年生のお楽しみ給食を3月19日(火)に実施します。「クロワッサン・くるくるブルーベリーパン・牛乳・野菜のスープ煮・鶏の唐揚げ・ポテトのソテー・豆乳バナナコッタ」を予定しています。
- ☆4月の給食開始日は10日(水)からの予定です。
- ☆新1年生の給食開始は17日(水)からの予定です。

食事の前に必ず手を洗った。

食事のマナーを守ることができた。

苦手な食べ物にも挑戦できた。

朝ごはんを毎日食べた。



### 【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)

【川越産農産物(予定)】

チンゲン菜・みつ菜・水菜・きゅうり

