



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		主な分類						
		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)				
3	水	ごはん 牛乳	さつまじる ぶたにくのしょうがやき ブルーベリータルト	ごはん あぶら さつまいも さとう でんぶん こめこ	牛乳 とりにく みそ ぶたにく どうにゅう	ごぼう にんじん こんにゃく しめじ しょうが たまねぎ ブルーベリー ながねぎ				
4	木	ごはん 牛乳	ソース チングンサイのかきたまじる チキンカツ にんじんそんちようサラダ	ごはん でんぶん パンこ あぶら さとう	牛乳 ぶたにく たまご とりにく まぐろ	たまねぎ チングンサイ にんじん どうもろこし レモン				
5	金	ごはん 牛乳	しょうゆ にくじやが やさいよせ カスタークレープ	ごはん あぶら じゃがいも さとう こめこ	牛乳 ぶたにく たらすりみ どうにゅう	たまねぎ にんじん しらたき どうもろこし				
8	月	こどもパン 牛乳	ボトフ ハンバーグ いよかんゼリー	パン あぶら じゃがいも さとう マカロニ	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 いよかん				
9	火	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 あぶら さとう ルウ じゃがいも ドレッシング	牛乳 ぶたにく	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 どうもろこし				
10	水	ごはん 牛乳	しょうゆ さわにわん こもちししゃもてんぶら(1・2年1 他2) みずなのごまあえ	ごはん こむぎこ あぶら さとう ごまあぶら ごま	牛乳 ぶたにく かまぼこ とりにく こもちししゃも かんてん	にんじん ごぼう だいこん みつば もやし みずな こんにゃく				
11	木	ごはん 牛乳	ドレッシング とうふとえのきのみそしる いかメンチ こがねもやし	ごはん パンこ あぶら ドレッシング	牛乳 とうふ あぶらあげ みそ いか	にんじん だいこん えのきたけ ながねぎ キャベツ もやし				
12	金	コッペパン 牛乳	ケチャップ やさいスープ ワインナーソーセージ(2) スペゲティのソテー	パン あぶら スペゲティ	牛乳 ぶたにく ワインナーソーセージ	たまねぎ にんじん キャベツ さやいんげん にんにく あかberman ケチャップ				
16	火	ごはん 牛乳	ぶたにくとあつあげのちゅうかに はるまき あおりんごゼリー	ごはん ごまあぶら じゃがいも さとう でんぶん こむぎこ あぶら	牛乳 ぶたにく あつあげ	にんにく にんじん こんにゃく ピーマン ながねぎ りんご				
17	水	ごはん 牛乳	じゃがいものそぼろに あつやきたまご ひじきごはんのぐ	ごはん じゃがいも さとう あぶら	牛乳 ぶたにく ちくわ たまご とりにく ひじき あぶらあげ	たまねぎ にんじん こんにゃく				
18	木	ごはん 牛乳	けんちんじる ごまいりつくね(2) キャベツのおかかいため	ごはん あぶら パンこ さとう でんぶん ごま	牛乳 ぶたにく あぶらあげ とうふ とりにく かつおぶし	にんじん ごぼう こんにゃく だいこん たまねぎ キャベツ				
19	金	まるパン 牛乳	ソース ミネストローネ メンチカツ とうにゅうパンナコッタ	パン あぶら マカロニ さとう パンこ はちみつ	牛乳 ベーコン いんげんまめ ぶたにく どうにゅう	にんにく セロリー にんじん たまねぎ キャベツ トマト ケチャップ レモン				
22	月	ごはん 牛乳	かぼちゃだんごじる おさかなハンバーグ きりぼしだいこんとツナのごまサラダ	ごはん あぶら でんぶん ごま ドレッシング	牛乳 ぶたにく あぶらあげ みそ かんばち まぐろ	にんじん だいこん かぼちゃ こまつな たまねぎ きゅうり きりぼしだいこん				
24	水	ごはん 牛乳	マー婆ーどうふ かにシユーマイ(2) もやしのちゅうかいため	ごはん ごまあぶら でんぶん ごま こむぎこ さとう	牛乳 ぶたにく とうふ かに たらすりみ	にんにく しょうが にんじん もやし ながねぎ たまねぎ どうもろこし				
25	木	ごはん 牛乳	ハヤシライス キャベツとワインナーのソテー いちごヨーグルト	ごはん あぶら じゃがいも ルウ	牛乳 ぶたにく ヨーグルト ワインナーソーセージ	たまねぎ にんじん ケチャップ キャベツ ピーマン いちご				
26	金	うどん 牛乳	きつねうどん にくまん わかめいため	うどん さとう こむぎこ ごまあぶら	牛乳 あぶらあげ ぶたにく わかめ	にんじん ながねぎ ほうれんそう しょうが				
29	月	ごはん 牛乳	ソース もずくのみそしる ボテトコロッケ ぶたにくとだいすのあまからに	ごはん じゃがいも パンこ あぶら さとう	牛乳 とうふ あぶらあげ もずく みそ ぶたにく だいす	にんじん だいこん ながねぎ				
30	火	こくとうイギリス 食パン 牛乳	にくだんごのスープ ソイバーグ ごぼうのサラダ	パン くろぎとう さとう でんぶん ドレッシング あぶら	牛乳 とりにく ぶたにく あぶらあげ どうにゅう	にんじん もやし ながねぎ チングンサイ たまねぎ ごぼう どうもろこし				
平均栄養量		1・2年生	エネルギー たんぱく質	553 kcal 21.0 g	3・4年生	エネルギー たんぱく質	630 kcal 23.0 g	5・6年生	エネルギー たんぱく質	703 kcal 24.8 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。

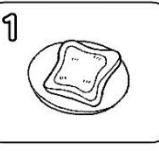
★献立作成時のねらい★ 夏バテを回復しよう

【不足しがちな鉄とビタミン類を多く摂取できる献立を取り入れる】

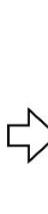
朝ごはんステップアップ 1.2.3



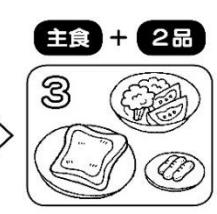
主食



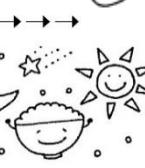
朝ごはんに主食だけを食べている人は、野菜のおかずや肉や魚、卵などのおかずを追加して、少しづつステップアップしていきましょう。



主食 + 1品



主食 + 2品



~沢煮椀~今月の献立から人気の給食レシピを紹介します!

[材料 1人分]

- ・だし汁 130 g
 - ・豚肉（細切り） 15 g
 - ・人参（せん切り） 10 g
 - ・干椎茸（薄切り） 0.5 g
 - ・ごぼう（ささがき） 12 g
 - ・大根（せん切り） 12 g
 - ・かまぼこ（短冊切り） 10 g
 - ・酒 0.7 g
 - ・本みりん 0.4 g
 - ・塩 0.6 g
 - ・しょうゆ 3.4 g
 - ・みつば 2 g
- ①だし汁に豚肉・人参・戻した干椎茸・ごぼう・大根を入れ火を通す。
②あくを取り、野菜がやわらかくなったら、かまぼこ・調味料を入れる。
③沸騰したら、みつばを入れて完成。

沢煮椀は、せん切りにした豚肉や野菜を使った、具だくさんの汁物です。子どもたちに人気の学校給食ではなじみの献立です。

子どもたちの健やかな成長のためには、規則正しい生活習慣が必要です。この生活習慣が乱れると、学習意欲や体力、気力の低下などにつながるといいます。早起き、早寝、そして朝ごはんの習慣をしっかりと身につけましょう。