

献立のお知らせ



川越市立菅間学校給食センター TEL223-3038

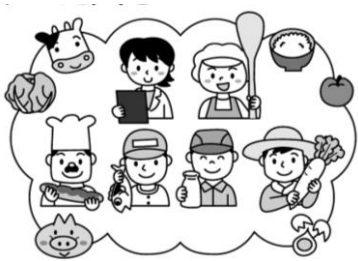
川越小 中央小 武蔵野小 泉小 今成小
芳野小 古谷小 南古谷小 大東西小 広谷小

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					
3	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 ジャがいも	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				
4	火	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				
5	水	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				
6	木	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 ジャがいも 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 こんにゃく ピーマン ながねぎ たまねぎ もやし				
7	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 ジャがいも 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				
10	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 ジャがいも 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				
11	火	ごはん 牛乳	ソース	すましじる ポテトコロッケ こんぶのいために	ごはん あぶら ジャがいも 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				
12	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				
13	木	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 ジャがいも 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				
14	金	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	パン くろざとう マカロニ あぶら でんぶん ドレッシング	牛乳 ベーコン 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				
17	月	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				
18	火	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	パン あぶら ジャがいも 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				
19	水	ごはん 牛乳		せんべいじる さばのしおやき にんじんそんちょうサラダ	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				
21	金	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				
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18日(火)に桃のタルトがつきます。
☆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、そのまま戻す使用ができますが、③でごく少量の水を加えてください。

