



献立のお知らせ



〔 新宿小 高階小 高階南小 高階北小 高階西小 福原小 〕

〔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)までお願いいたします。〕

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	ソース すましじる えびカツ スイートときも はるのごもくごはんのぐ 	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 どうにゅう	きやえんどう 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	
4	月	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 にら にんじん はくさい しいたけ	
5	火	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 くろざと 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	
6	水	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	
7	木	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	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	
8	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	
11	月	ごはん 牛乳	ぶたにくとあつあげのちゅうかに 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 あつあげ ぶたにく ハム かに	こんにやく こまつな ビーマン きりぼしだいこん にんじん にんにく ながねぎ たまねぎ	
12	火	ごはん 牛乳	にくじゃが さばのしおやき ひじきのいため	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 きやいんげん たまねぎ にんじん	
13	水	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	
14	木	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	
15	金	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 ビーマン トマトピューレ きよみオレンジ	
18	月	ごはん 牛乳	ハヤシライス キャベツとウインナーのソテー 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 ウインナーソーセージ	キャベツ たまねぎ にんじん ビーマン ケチャップ	
19	火	コッペパン 牛乳	ケチャップ かわごえやきそば ウインナーソーセージ(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 ウインナーソーセージ	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	
21	木	ごはん 牛乳	とうふじる わふうハンバーグ にんじんそんちようサラダ	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	
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 |
| ツナ(オイル漬け) ……10g | しておく。 |
| 油 ……0.7g | ③フライパンに油をひき、にん |
| レモン果汁 ……0.3g | じんを弱火で炒め、やわらか |
| しょうゆ ……1g | くになったらホールコーンとツ |
| 砂糖 ……0.8g | なを入れ炒め合わせる。 |
| 塩 ……0.17g | 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。 |



「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。
- ☆1日(金)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5日(火)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13日(水)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・豆乳パンナコッタ」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

