



# 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 〕

| 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  |                                |
| 10    | 水 | ごはん<br>牛乳           | にくどうふ<br>あつやきたまご<br>てづくりおかかふりかけ              | ごはん でんぷん さとう<br>あぶら                        | 牛乳 とうふ たまご ぶたにく<br>ちりめんじゃこ かつおぶし のり      | しらたき さやいんげん<br>たまねぎ にんじん ながねぎ                         |                                |
| 11    | 木 | わかめごはん<br>牛乳        | じゃがいもだんごじる<br>ぶたにくとこんにやくのからしいため<br>きよみオレンジ   | ごはん じゃがいも<br>でんぷん さとう あぶら                  | 牛乳 あぶらあげ ぶたにく<br>とりにく みそ わかめ             | こんにやく こまつな しょうが<br>だいこん にんじん ピーマン<br>きよみオレンジ          |                                |
| 12    | 金 | ちゅうかめん<br>牛乳        | もやしラーメン<br>おにまん<br>きりぼしだいこんのサラダ              | ちゅうかめん でんぷん<br>あぶら さつまいも こむぎこ<br>ごま ドレッシング | 牛乳 ぶたにく ハム                               | キャベツ きゅうり しょうが<br>きりぼしだいこん とうもろこし<br>にら にんじん にんにく もやし |                                |
| 15    | 月 | ごはん<br>牛乳           | チンゲンサイのかきたまじる<br>ぎょうぎ(2)<br>ごぼうのみそドレッシングサラダ  | ごはん でんぷん さとう ごま<br>ごまあぶら あぶら こむぎこ          | 牛乳 ぶたにく たまご<br>みそ                        | きゅうり ごぼう たまねぎ<br>チンゲンサイ とうもろこし<br>にんじん キャベツ           |                                |
| 16    | 火 | ごはん<br>牛乳           | とうふとえのきのみそしる<br>いかいりやさいよせ<br>ぶたにくとだいいずのあまからに | ごはん さとう あぶら                                | 牛乳 だいいず とうふ<br>あぶらあげ ぶたにく みそ<br>いか たらすりみ | だいこん にんじん キャベツ<br>ながねぎ えのきたけ                          |                                |
| 17    | 水 | フラワーロール<br>パン<br>牛乳 | かぶとハムのスープ<br>チキンカツ<br>ツナいりホットサラダ             | パン あぶら ドレッシング パンこ                          | 牛乳 まぐろ ハム とりにく                           | かぶ キャベツ きゅうり<br>みずな たまねぎ にんじん                         |                                |
| 18    | 木 | まるパン<br>牛乳          | せんぎりスープ<br>てりやきハンバーグ<br>コーンソテー               | パン でんぷん さとう<br>あぶら                         | 牛乳 ぶたにく とりにく                             | さやいんげん キャベツ もやし<br>たまねぎ とうもろこし にんじん                   |                                |
| 19    | 金 | むぎごはん<br>牛乳         | カレーライス<br>ゆでやさいサラダ<br>バニラヨーグルト               | むぎ ごはん じゃがいも<br>あぶら ルウ ドレッシング              | 牛乳 ぶたにく<br>ヨーグルト                         | キャベツ たまねぎ とうもろこし<br>にんじん もやし ケチャップ                    |                                |
| 22    | 月 | ごはん<br>牛乳           | けんちんじる<br>にくじゃがコロケ<br>こんぶのいために               | ごはん さとう あぶら<br>じゃがいも パンこ                   | 牛乳 とうふ あぶらあげ<br>こんぶ さつまあげ<br>ぶたにく とりにく   | こんにやく ごぼう だいこん<br>にんじん ながねぎ たまねぎ                      |                                |
| 23    | 火 | コッペパン<br>牛乳         | インディアンやきそば<br>フランクフルトソーセージ<br>いちごゼリーいりポンチ    | パン ちゅうかめん あぶら                              | 牛乳 ちくわ ぶたにく<br>フランクフルトソーセージ              | キャベツ たまねぎ<br>にんじん パインアップル<br>もも いちご ケチャップ             |                                |
| 24    | 水 | ごはん<br>牛乳           | さわにわん<br>かぼちゃのてんぷら<br>たけのこごはんのぐ とうにゅうプリン     | ごはん さとう あぶら<br>こむぎこ                        | 牛乳 あぶらあげ かまぼこ<br>ぶたにく とりにく とうにゅう         | グリーンピース ごぼう<br>だいこん たけのこ<br>にんじん みつば かぼちゃ             |                                |
| 25    | 木 | こどもパン<br>牛乳         | ミネストローネ<br>フィッシュポーション<br>ウインナーポテト            | パン マカロニ じゃがいも<br>さとう あぶら パンこ               | 牛乳 いんげんまめ<br>ベーコン たら<br>ウインナーソーセージ       | キャベツ セロリー<br>たまねぎ トマト にんじん<br>にんにく ケチャップ              |                                |
| 26    | 金 | ごはん<br>牛乳           | あつあげマーボ<br>えびシューマイ(2)<br>こがねもやし              | ごはん でんぷん ごま<br>ごまあぶら こむぎこ ドレッシング           | 牛乳 あつあげ ぶたにく<br>みそ えび                    | しょうが たけのこ たまねぎ<br>にんじん にんにく ながねぎ<br>もやし               |                                |
| 30    | 火 | ナン<br>牛乳            | やさいのクリームに<br>チリピーンズ<br>きよみオレンジ               | パン じゃがいも さとう<br>あぶら ルウ                     | 牛乳 だいいず ぶたにく<br>ベーコン                     | キャベツ たまねぎ にんじん<br>にんにく きよみオレンジ<br>トマトピューレ ケチャップ       |                                |
| 平均栄養量 |   | 1・2年生               | エネルギー 571 kcal<br>たんぱく質 23.2 g               | 3・4年生                                      | エネルギー 645 kcal<br>たんぱく質 25.2 g           | 5・6年生   | エネルギー 724 kcal<br>たんぱく質 27.4 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、食食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。



色とりどりの花が咲き誇るなか、新しい学年がスタートしました。環境が変わり、期待や希望に満ちた1年の始まりです。

今年度も子どもたちがおいしく楽しく食べて、元気に成長できるように心を込めて給食を作ります。よろしくお祈いします。

【献立作成時のねらい】

## 給食時間を楽しくすごそう

1年生も楽しく食べられる献立や、旬のだけのこを使用したたけのこごはんを取り入れました。

### ☆お知らせ☆

1年生の給食は17日(水)から開始します。

川越産農産物(予定)

チンゲン菜・きゅうり・かぶ・みつ葉・水菜

この献立表には、献立名の右側にその日の給食に使われるおもな食べ物を、はたらきによって3つの食べ物のグループ「おもにエネルギーのもとになる」「おもに体をつくる」「おもに体の調子を整える」に分けて記載しています。元気に成長するためには、この3つの食べ物のグループをそろえ、栄養バランスを整えて食べることが大切です。

学校給食では、川越産の野菜や旬の食材を取り入れ、安全でおいしく、栄養バランスのとれた給食になるよう工夫しています。

ご家庭でも、給食について話してみてくださいね。

**黄のなかま**

おもにエネルギーのもとになる

**赤のなかま**

おもに体をつくる

**緑のなかま**

おもに体の調子を整える