



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			
				※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	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 だんぷん 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	ごんにやく 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	
4	月	ソフトめん 牛乳	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	
5	火	ごはん 牛乳	さつまじる 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	
6	水	ごはん 牛乳	にくじゃが さばのしおやき ひじきのいために	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	しらすき さやいんげん たまねぎ にんじん	
7	木	コッペパン 牛乳	かわごえやきそば ウイナーソーセージ(2) はくとりせりーいりポンチ	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 パインアップル ケチャップ	
8	金	ごはん 牛乳	すまじる えびカツ スイートときも はるのごもくごはんのぐ	ハレの日 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	
11	月	こくとイギリス 食パン 牛乳	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 くらぎとう スパゲティ だんぷん 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	
12	火	ごはん 牛乳	みそキムチスープ あげぎょうぎ(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	
13	水	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 だんぷん 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	
14	木	まるパン 牛乳	やさいのスープに どりのからあげ ポテトのソテー	パン マカロニ じゃがいも あぶら だんぷん	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	
15	金	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 ビーマン ケチャップ	
18	月	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 だんぷん 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	
19	火	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	
21	木	わかめごはん 牛乳	せんべいじる にくやさいいため プチトマト(2)	ごはん なんぶせんべい だんぷん 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	
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
 にんじん(せん切り) ……26g
 ホールコーン ……5g
 ツナ(オイル漬け) ……10g
 油 ……0.7g
 レモン果汁 ……0.3g
 しょうゆ ……1g
 砂糖 ……0.8g
 塩 ……0.17g

- 【作り方】
 ①ツナは油を軽く絞っておく。
 ②Aの調味料などは混ぜ合わせ
 ておく。
 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。
 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。
- ★8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11日(月)にチョコクレープがつかます。
- ★6年生のお楽しみ給食を3月14日(木)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
うできた。

苦手な食
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



〔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(☎222316035)までお願いします。