

# 4月分学校給食予定献立表

川越市立今成学校給食センター TEL223-0891

川越第一中 富士見中 野田中 大東中 大東西中 霞ヶ関中

霞ヶ関東中 霞ヶ関西中 川越西中 名細中 鯨井中

令和6年

日	曜	献立			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		主にエネルギーになる(5、6群)	主に体の組織をつくる(1、2群)	主に体の調子を整える(3、4群)
			炭水化物・脂質	たんぱく質・無機質	ビタミン		
10	水	ナン 牛乳	春野菜のスープ煮 豚肉のバーベキューソース焼き グレーゼリー	パン  でん粉 砂糖 油	牛乳 豚肉  とり肉 ウインナーソーセージ	キャベツ 大根 玉ねぎ 人参 にんにく ぶどう ケチャップ	
11	木	ごはん 牛乳	さつまい いわしのみぞれ煮 豚肉と大豆の甘辛煮	ごはん さつまい 砂糖 油	牛乳 大豆 油揚げ 豚肉 とり肉 みそ いわし	ごぼう しょうが 大根 人参 長ねぎ	
12	金	ごはん 牛乳	しょうゆ じゃが芋のそぼろ煮 いかの天ぷら キャベツのおかか炒め	ごはん じゃが芋  でん粉 砂糖 油 小麦粉	牛乳 かつお節 豚肉 いか	枝豆 キャベツ たけのこ 玉ねぎ 人参	
15	月	ごはん 牛乳	かきたま汁 れんこん入りつくね(2) しゃくし菜ポテト	ごはん じゃが芋  でん粉 砂糖 オリーブオイル ドレッシング パン粉	牛乳 豚肉 ハム 卵 とり肉	キャベツ 玉ねぎ 人参 しゃくし菜 れんこん	
16	火	全粒粉入り コッペパン 牛乳	ケチャップ とり肉とキャベツのスパゲティ フランクフルトソーセージ コーンソー	全粒粉 パン スパゲティ 油 オリーブオイル	牛乳 とり肉 フランクフルトソーセージ	キャベツ 玉ねぎ とうもろこし 人参 にんにく ケチャップ	
17	水	ごはん 牛乳	ソース 白玉汁 えびカツ わかめ炒め ブルーベリータルト	ごはん もち 砂糖 ごま油 油 パン粉 米粉	牛乳 わかめ かまぼこ 豆乳 豚肉 とり肉 えび たらすり身	しょうが 大根 人参 長ねぎ みつば ブルーベリー	
18	木	麦ごはん 牛乳	ドレッシング カレーライス ホットチキンサラダ オレンジ	麦 ごはん じゃが芋 ごま 油 ルウ ドレッシング	牛乳 豚肉  とり肉	キャベツ きゅうり 玉ねぎ 人参 とうもろこし オレンジ ケチャップ	
19	金	ごはん 牛乳	しょうゆ 肉豆腐 ささかまぼこ(2) かりかり抹茶豆	ごはん  でん粉 砂糖 油	牛乳 大豆 きなこ 豆腐 豚肉 かまぼこ	しらたき さやいんげん 玉ねぎ 人参 長ねぎ	
22	月	はちみつパン 牛乳	ホワイトシチュー ハンバーグ いちごクレープ	パン はちみつ じゃが芋 砂糖 油 ルウ 米粉	牛乳 豚肉  とり肉 豆乳	グリーンピース 玉ねぎ とうもろこし 人参 いちご マッシュルーム ケチャップ	
23	火	発芽玄米入り ごはん 牛乳	お魚ふりかけ かぶのみそ汁 豚肉のしょうが焼き ミニトマト(2)	発芽玄米 ごはん  でん粉 油	牛乳 厚揚げ 豚肉 みそ	かぶ 小松菜 しょうが 玉ねぎ トマト 人参 ピーマン	
24	水	中華めん 牛乳	サンマーメン ポテトコロッケ オレンジ	中華めん  でん粉 油 じゃが芋 パン粉	牛乳 豚肉	しょうが 玉ねぎ オレンジ チンゲン菜 人参 もやし	
25	木	子どもパン 牛乳	ソース チンゲン菜のスープ フィッシュポーション ごぼうとツナのサラダパンの具	パン  でん粉 春雨 ごま ごま油 油 ドレッシング パン粉	牛乳 まぐろ 豚肉 たら	きゅうり ごぼう しょうが チンゲン菜 とうもろこし 人参	
26	金	ごはん 牛乳	マーボー豆腐 かにシューマイ(2) もやしのカレー炒め	ごはん  でん粉 油 小麦粉	牛乳 豆腐 豚肉 かに たらすり身	しょうが たけのこ 人参 しいたけ にんにく 長ねぎ もやし 玉ねぎ	
30	火	ごはん 牛乳	せんべい汁 さばの香味ソースかけ たけのごはんの具	ごはん 南部せんべい 砂糖 ごま油 油  でん粉	牛乳 油揚げ 豚肉  とり肉 さば	ごぼう 小松菜 しょうが 大根 たけのこ 人参 にんにく 長ねぎ しめじ	
都合により献立を変更することがあります。					平均栄養量	エネルギー 810 kcal たんぱく質 32.7 g	
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。							



## ご入学・ご進級おめでとうございます



新年度が始まり、新しい学校やクラス、初めての出会いにワクワクドキドキしていることでしょう。新生活を充実したものにするためにも毎日の生活リズムを大切に、3食しっかり食べて元気に過ごしましょう。

給食センターでは、給食を通して心身の健康と成長をお手伝いしていきます。今年度も日本の行事食や諸外国の料理、旬の食材を使用した料理など、地元川越の食材を取り入れながら安全安心なおいしい給食作りに努めてまいりますので、よろしくお願いいたします。

献立作成時のねらい

### 春の味覚を味わいながら楽しく食べよう

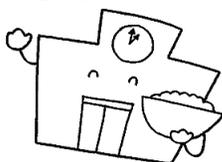
旬の食材を使用した献立として、春野菜のスープ煮、たけのごはんの具、じゃが芋のそぼろ煮などを取り入れました。

### ★食べ方によせて

- ・ホットチキンサラダ…ドレッシングでよく和えてから配食してください。
- ・たけのごはんの具…具を飯缶の中に入れ、2本のしゃもじでよく混ぜ合わせてから配食してください。
- ・ごぼうとツナのサラダパンの具・フィッシュポーション…子どもパンにはさんで食べてください。
- ・豚肉のバーベキューソース焼き…ナンにのせて食べてください。

川越産農産物(予定)

チンゲン菜・みつば・きゅうり・かぶ



今月の献立から

### ごぼうとツナのサラダパンの具

材料(1人分)

油 0.5g  
 ごぼう(繊維切) 15g  
 人参(繊維切) 5g  
 コーン 5g  
 きゅうり(繊維切) 7g  
 ツナ 15g  
 しょうゆ 1g  
 こしょう 少々  
 すりごま 0.4g  
 いりごま 0.4g  
 マヨネーズ 6g

作り方

- ①ごぼうをさっと茹でる。
- ②フライパンに油をひいて、ごぼうと人参を炒める。
- ③しんなりしたらボウルに移し、他の材料・調味料を入れて和える。
- ④お好みのパンにはさむ。(コッペパン、食パン等)

※給食では卵不使用のマヨネーズタイプドレッシングを使用しています。

旬の新ごぼうを使って、ぜひお試しください。

