

9月分 小学校給食予定献立表

三郷市教育委員会学務課学校給食室

三郷市立鷹野学校給食センター 東館

平成28年度

日・曜	牛乳	献立名	冷たい コンテナ	食品名			栄養量	給食センターからお知らせ
				熱や力になるもの (きいろ)	血や肉になるもの (あか)	体の調子を整えるもの (みどり)		
5月	○	ごはん、あじのおこうじやき ひじきのもの、つみれじる		ごはん、さとう	ぎゅうにゅう、あじ、つみれ ひじき、あぶらあげ、だいず	だいこん、こんにやく、にんじん ながねぎ、ごぼう、こまつな	568 [28.4]	つみれは魚のすり身でできています。
6火	○	ごはん、えびしゅうまい(2こ) マーボー豆腐	くきわかめのちゅうかサラダ (こうみちゅうか)	ごはん、ごまあぶら、あぶら でんぶん、パンこ	ぎゅうにゅう、いとよりだい、えび くきわかめ、ぶたにく、とうふ	きゅうり、にら、ながねぎ、もやし たけのこ、にんじん、しいたけ にんにく、たまねぎ	677 [26.7]	きわかめは骨を強くする食べ物です。
7水	○	ハヤシライス パプリカのソテー	なし(1/4こ)	むぎごはん、じゃがいも あぶら、さとう	ぎゅうにゅう、ぶたにく チーズ、とりレバー	あかピーマン、なし、きピーマン さやいんげん、たまねぎ、しめじ にんじん、グリーンピース にんにく、しょうが	656 [19.8]	なしは季節の果物です。
8木	○	くろパン、コシーニャ アルファベットスープ	ブラジルサラダ (トマト ドレッシング)	パン、あぶら、マカロニ じゃがいも、パンこ	ぎゅうにゅう レバーいりウインナー ひよこまめ、とりにく	きゅうり、にんじん、たまねぎ キャベツ、こまつな、トマト	620 [20.2]	コシーニャはブラジル風コロッケです。
9金	○	ごはん、ハンバーグきのこソースがけ みそけんちんじる	えだまめサラダ (うめかつお)	ごはん、さといも さとう、でんぶん、パンこ	ぎゅうにゅう、とりにく とうふ、みそ、ぶたにく	えだまめ、だいこん、たまねぎ にんじん、キャベツ、きゅうり、しめじ えのきたけ、もやし、ながねぎ まいたけ、こんにやく、こまつな	593 [24.4]	枝豆は大豆を若い内に収穫したものです。
12月	○	ごはん しろみざかなのやさいあんかけ さわにわん	もやしのサラダ (あおじそ)	ごはん、さとう、でんぶん あぶら、こむぎこ	ぎゅうにゅう ホキ、ぶたにく	もやし、さやいんげん、にんじん キャベツ、えのきたけ、きゅうり だいこん、しいたけ、ながねぎ ごぼう、こまつな	576 [23.0]	沢煮物は材料を千切りにするのが特徴です。
13火	○	しょうゆラーメン ぎょうざ(2こ) にんにくのめのいためもの		ちゅうかめん、あぶら パンこ、ごまあぶら	ぎゅうにゅう、なると ぶたにく	にんにく、にんにくのめ、しょうが たけのこ、ながねぎ、チンゲンサイ もやし、にんじん、とうもろこし メンマ、キャベツ、たまねぎ	594 [24.4]	にんにくの芽は疲労回復効果があります。
14水	○	ごはん、はんぺんチーズフライ あきやさいのみそじる	そくせきづけ (だししょうゆ)	ごはん、さつまいも、あぶら パンこ	ぎゅうにゅう、なまあげ、みそ はんぺん、チーズ、たまご	キャベツ、きゅうり、にんじん しめじ、こんにやく、しいたけ チンゲンサイ	618 [23.2]	さつま芋、チンゲン菜と秋が旬の野菜を使ったみそ汁です。
15木	○	ごはん、さけのおおやき さといものおかか、とんじる おつきみゼリー		ごはん、さといも、ゼリー さとう	ぎゅうにゅう、さけ、ぶたにく かつおぶし、とうふ、みそ	にんじん、ながねぎ、だいこん ごぼう、こんにやく、こまつな	616 [30.2]	お月見献立、彦糸小のリクエスト献立です。
16金	○	ナン、キーマカレー チキンのレモンソテー	コーンと きゅうりのサラダ (フレンチ クリーミー)	ナン、じゃがいも、あぶら	ぎゅうにゅう、ぶたにく ひよこまめ、とりレバー とりにく	とうもろこし、にんじん、キャベツ レモン、きゅうり、たまねぎ えだまめ、トマト、にんにく しょうが	598 [28.0]	ナンはインド等で食べられるパンです。
20火	○	★チャーハン、ちゅうカラビオリ ワンダンスープ プチりんごゼリー		ごはん、ゼリー ワンタン、こむぎこ あぶら、ごまあぶら	ぎゅうにゅう、ぶたにく とりにく、なると、たまご	とうもろこし、えだまめ、にんじん ながねぎ、キャベツ、もやし こまつな、にんにく、にんにく たまねぎ、しょうが	666 [22.3]	中華ラビオリは大きな餃子のようなものです。
21水	○	コッペパン あげなすのミートスパゲティ やきフランク	コールスロー サラダ (イタリアン)	スパゲティ、パン、あぶら	ぎゅうにゅう、レバーいりフランク ツナ	とうもろこし、キャベツ、なす きゅうり、にんじん、たまねぎ マッシュルーム、にんにく、トマト	578 [22.9]	旬のなすを使ったミートスパゲティです。
23金	○	ごはん、さんまのみぞれに なめこのみそじる	ごぼうサラダ (わふうあわせ)	ごはん、ごま	ぎゅうにゅう、さんま とうふ、みそ	ごぼう、ながねぎ、にんじん だいこん、なめこ、きゅうり こまつな	629 [24.9]	立花小のリクエスト献立です。
26月	○	ごはん、チヂミ チンゲンサイのいためもの ちゅうかこもくスープ		ごはん、あぶら、でんぶん こむぎこ	ぎゅうにゅう、とりにく ベーコン、うずらたまご いか、たこ	チンゲンサイ、たけのこ、ながねぎ にんじん、もやし、しいたけ えのきたけ、こまつな、にんにく キャベツ、にら	585 [23.7]	チヂミは韓国風のお好み焼きです。
27火	○	ごはん、さばのしょうがに ゴーヤチャンプルー いなかじる		ごはん、さといも、あぶら	ぎゅうにゅう、さば、とうふ かつおぶし、みそ、たまご	だいこん、にら、にんじん ごぼう、もやし、こんにやく にがり、こまつな、しょうが	613 [24.6]	ゴーヤは沖縄県で多く作られています。
28水	○	ごはん、てりやきミートボール(2こ) あつあげのもの	かいそうサラダ (こうみわふう)	ごはん、さといも、さとう でんぶん、あぶら パンこ	ぎゅうにゅう、あつあげ、わかめ あかすぎ、キリンサイ、おこのり ペニツク、くきわかめ、こんぶ とりにく、ぶたにく	きゅうり、にんじん、キャベツ たまねぎ、しいたけ、こんにやく さやいんげん	668 [25.3]	厚揚げはカルシウムが豊富です。
29木	○	こどもパン、チーズオムレツ フェジョアード	やさいサラダ (フレンチ クリーミー)	パン、あぶら	ぎゅうにゅう、たまご、チーズ レバーいりウインナー、ぶたにく ひよこまめ、しろいんげんまめ	キャベツ、きゅうり、たまねぎ にんじん、さやいんげん、トマト にんにく	630 [27.9]	フェジョアードはブラジルの煮込み料理です。
30金	○	ごはん、とりにくのからあげ(2こ) さつまいものみそじる	こまつなの サラダ (わふう)	ごはん、さつまいも、あぶら	ぎゅうにゅう、とりにく なまあげ、みそ	こまつな、にんじん、キャベツ だいこん、もやし、きゅうり たまねぎ、こんにやく、しいたけ	676 [21.5]	前谷小のリクエスト献立です。

* 献立は、材料の都合により変更する場合があります。

★印は混ぜご飯です。給食センターから「具」を配送しますので、ごはんと混ぜてから配ぜんしてください。

平均
620
[24.5]

生活リズムを ととのえよう!

みなさん夏休み中に、朝寝坊をしたり、朝ごはんをぬいたり、夜ふかしをしたりしていませんか？
しっかり勉強して運動するためには、食事、勉強、運動、睡眠などの日常生活を規則正しく行って、生活のリズムを整えることが大切です。



しっかり朝ごはん のために...

あと10分早く起きてみよう

★時間がなくて食べられない人

★食べていても早食いの人

この10分の違いがみんなの朝ごはん生活をかえることの第一歩になるよ。

今月のリクエスト献立

15日(木) 彦糸小学校

23日(金) 立花小学校

30日(金) 前谷小学校