



5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27年度

日・曜	牛乳	献立名	つめ冷たいコンテナ	ねつちから熱や力になるもの(きいろ)	ちにく血や肉になるもの(あか)	からだちょうしととの体の調子を整えるもの(みどり)	栄養量 エネルギー (たんぱく質) (蛋白質)	給食センターからお知らせ
1金	○	たけのごはん★ あかうおのしおやき さわにわん、かしわもち		ごはん、さとう かしわもち	ぎゅうにゅう、あかうお、ぶたにく とりにく、あぶらあげ	たけのこ、だいこん、ながねぎ にんじん、ごぼう、こまつな	648 [30]	こどもの日の行事食です
7木	○	ごはん ちくわのいそべあげ、バックしょうゆ ごまみそきんぴら、わかたけじる		ごはん、こむぎこ、ごま あぶら、さとう、ごまあぶら	ぎゅうにゅう、ちくわ、あおのり ぶたにく、わかめ、とうふ、みそ	ごぼう、たけのこ、ながねぎ にんじん、みつば	600 [22]	磯辺揚げはのりをまぜた衣で揚げた料理です
8金	○	ごはん ぶたにくのしょうがやき さつまじる	そくせきづけ (だししょうゆ)	ごはん、さといも	ぎゅうにゅう、とりにく、ぶたにく なまあげ、みそ	キャベツ、きゅうり、にんじん だいこん、しょうが、こんにやく しいたけ、こまつな	588 [29.2]	即席漬けとは漬ける時間が短い漬物のことです
11月	○	ごはん あじのしょうゆこうじやき、かぶそぼろに はるキャベツのみそしる		ごはん、あぶら、でんぷん	ぎゅうにゅう、あじ、とりにく なまあげ、みそ	かぶ、キャベツ、にんじん たまねぎ、しめじ	562 [29.1]	あじは旬の魚です
12火	○	しょうゆラーメン えびだんごのもちごめむし(2こ)	かいそうサラダ (ちゅうか)	ちゅうかめん、あぶら もちごめ、でんぷん ごまあぶら、さとう	ぎゅうにゅう、なると、かいそう えび、ぶたにく、とりにく	きゅうり、にんにく、しょうが キャベツ、にら、ながねぎ もやし、にんじん、とうもろこし メンマ、たまねぎ	568 [22.9]	海藻はカルシウムが豊富です
13水	○	ごはん さんまのマーマレードに こうやどうふのもの あさりのみそしる		ごはん、さとう	ぎゅうにゅう、あさり、こんにぶ こうやどうふ、さんま、みそ	オレンジ、ながねぎ、にんじん こまつな、たけのこ、きぬさや れんこん、しいたけ	610 [27.2]	あさは旬の食べ物です
14木	○	A校:さんさいおこわ、アセロラゼリー		もちごめ、ゼリー		ひらたけ、えりんぎ、なめこ しいたけ、くろあわびたけ	A: 690 [26.3] B: 615 [25.4]	山菜おこわは給食センターで炊きます
		B校:わかめごはん まつかぜやき、けんちんじる	コロコロきゅうり (わふう)		わかめ	きゅうり		
15金	○	ハヤシライス とうふナゲット(2こ)	こんにやくサラダ (たまねぎ)	むぎごはん、こむぎこ でんぷん、じゃがいも あぶら、さとう	ぎゅうにゅう、とうふ、とうふ ぶたにく、チーズ、たまご いとより	こんにやく、キャベツ、きゅうり たまねぎ、にんじん、しょうが グリーンピース、にんにく	702 [20.7]	こんにやくはおなかの中をきれいにしてくれます
18月	○	ごはん ししゃものなんばんづけ しんじゃがいものみそしる	マカロニサラダ (エッグフリー)	ごはん、じゃがいも、あぶら でんぷん、マカロニ、ごま ごまあぶら、さとう エッグフリー	ぎゅうにゅう、ししゃも、わかめ みそ	にんじん、キャベツ、しめじ たまねぎ、ながねぎ、きゅうり にんにく、しょうが	631 [21.3]	新じゃがが芋の季節です
19火	○	ごはん しろみぎかなのチリソースがけ ちんげんさいのいためもの はるさめスープ		ごはん、こむぎこ、はるさめ さとう、あぶら、でんぷん	ぎゅうにゅう、ほき、ぶたにく えび	チンゲンサイ、にんにく、キャベツ しょうが、ながねぎ、えのきたけ にんじん、しいたけ、こまつな	610 [24.4]	チンゲンサイは旬の野菜です
20水	○	しよくパン ツナとポテトのカップやき コーンポタージュ	グリーン アスパラの サラダ (イタリアン)	パン、じゃがいも なまクリーム エッグフリー、あぶら	ぎゅうにゅう、ツナ	とうもろこし、たまねぎ、キャベツ グリーンアスパラガス、きゅうり パセリ	642 [22.6]	アスパラガスは旬の野菜です
21木	○	ごはん いかのもろみやき あつあげのもの	もやしのサラダ (あおじそ)	ごはん、さといも、さとう でんぷん、あぶら	ぎゅうにゅう、きぬあつあげ、いか みそ、ぶたにく	もやし、キャベツ、きゅうり にんじん、たまねぎ、しいたけ こんにやく、さやいんげん	614 [28.5]	厚揚げは鉄分やカルシウムが豊富です
22金	○	A校:わかめごはん	コロコロきゅうり (わふう)		わかめ	きゅうり	A: 556 [22.2] B: 631 [23.1]	山菜おこわは給食センターで炊きます
		B校:さんさいおこわ、アセロラゼリー ごもくたまごやき、のっぺいじる		もちごめ、ゼリー		ひらたけ、えりんぎ、なめこ くろあわびたけ、ごぼう		
25月	○	ごはん にしんのうめに いりどうふ、せんべいじる		ごはん、さとう、あぶら なんぶせんべい	ぎゅうにゅう、とうふ、にしん あさり、とりにく	うめ、しょうが、だいこん しいたけ、にんじん、ながねぎ こまつな、さやいんげん	643 [28.9]	にしんは春魚とも呼ばれます
26火	○	ごはん おろしハンバーグ こんさいのみそしる	オニオンサラダ (うめかつお)	ごはん、パンこ	ぎゅうにゅう、みそ、とりにく	たまねぎ、だいこん、こまつな キャベツ、あさつき、きゅうり ごぼう、かぶ	616 [23.9]	新玉ねぎは春の食べ物です
27水	○	チキンカレー ほうれんそうのいためもの	グレープ フルーツ (1/4こ)	むぎごはん、じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう、とりにく ボンレスハム、チーズ	ほうれんそう、グレープフルーツ にんじん、とうもろこし、たまねぎ キャベツ、グリーンピース にんにく、しょうが	644 [22]	グレープフルーツはビタミンCが豊富です
28木	○	こどもパン、チキンのレモンやき ポテトリヨネーズ ようふうたまごスープ		パン、じゃがいも、あぶら	ぎゅうにゅう、たまご、とりにく ウインナーソーセージ こなチーズ	キャベツ、たまねぎ、とうもろこし にんじん、レモン、ほうれんそう パセリ	578 [28.9]	ポテトリヨネーズは薄切りのじゃがいもと玉ねぎを炒めた料理です
29金	○	ごはん すぶた かにしゅうまい(2こ)	ナムル (ナムル)	ごはん、あぶら、こむぎこ でんぷん、さとう、ごまあぶら	ぎゅうにゅう、かに、ぶたにく うずらたまご、すけそうだら	こまつな、もやし、だいたもやし たまねぎ、だいこん、にんじん ピーマン、しいたけ、たけのこ しょうが	684 [27.7]	ナムルとは和え物のことです

* 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せんしてください。

【山菜おこわ炊飯校】

A校:彦成・桜・幸房・立花・前谷・高州東・瑞木
B校:八木郷・吹上・新和・彦糸・丹後・前間

保護者の皆さまからお預かりした給食費は、全て給食材料の購入にあてております。
給食費が未納になりますと、品質の良い給食物資の購入に支障をきたす恐れがあります。学校によって給食費の支払い方法が異なりますのでご確認いただき、未納とならないようご注意ください。
ご理解・ご協力をお願いいたします。



へいきん
657
[26.1]