

6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 西館

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 エネルギー (たんぱく質)	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)		
1 水	○	ごはん、さけフライ、バックソース うのはなのいりに すいとん		ごはん、あぶら すいとん、さとう、パンこ	ぎゅうにゅう、おから さけ、とりにく あさりつくだに	しいたけ、にんじん ながねぎ、しめじ こまつな	656 [24.5]	おからは大豆から できます。
2 木	○	ごはん ぶたどんのぐ ゴーヤチャンプルー	ブチトマト(2こ)	ごはん、ごま、さとう、あぶら	ぎゅうにゅう、とうふ、ぶたにく かつおぶし、たまご	ブチトマト、ながねぎ、にら こまつな、しいたけ、もやし しらたき、にがり、たまねぎ たけのこ、しょうが	610 [24.8]	ゴーヤはビタミン Cがたっぷりです。
3 金	○	ごはん、ハンバーグ こんにやくのいためもの なめこじる		ごはん、ごまあぶら でんぶん、あぶら	ぎゅうにゅう、とうふ、とりにく かつおぶし、みそ、ぶたにく	こんにやく、しいたけ、だいこん ながねぎ、あさつき、しめじ なめこ、きくらげ、こまつな たまねぎ	585 [24.4]	彦成小のリクエ スト献立です。
4 土	○	ごはん、フーヨーハイ にくだんこのちゅうかに	くきわかめの ちゅうかサラダ (ごうみしお)	ごはん、さとう、 ごまあぶら、あぶら でんぶん、パンこ	ぎゅうにゅう、くきわかめ とりにく、たまご、かに みそ	きゅうり、にんじん、ながねぎ もやし、たけのこ、しいたけ はくさい、ピーマン、しょうが にんにく、キャベツ、たまねぎ	631 [24.7]	かみかみ献立で す。よくかんで食 べましょう。
7 火	○	わかめごはん ぶたにくのしょうがいため あさりのみそしる	コロコロきゅうり (パンパンジー)	ごはん、あぶら	ぎゅうにゅう、あさり ぶたにく、とうふ みそ、わかめ	きゅうり、たまねぎ、ながねぎ にんじん、こまつな、しょうが	596 [27.9]	高州小のリクエ スト献立です。
8 水	○	こどもパン、だいちナゲット(2こ) ジャーマンポテト トマトのスープ		パン、じゃがいも エッグケア、あぶら こむぎこ、パンこ	ぎゅうにゅう、とりにく レバーいりウインナー だいち	キャベツ、たまねぎ、にんじん とうもろこし、セロリ にんにく、トマト	649 [25.0]	ジャーマンポテト はドイツ料理で す。
9 木	○	チキンピーンズカレー グリーンアスパラとコーンのソテー	アンデスメロン (1/8こ)	むぎごはん、じゃがいも あぶら、でんぶん	ぎゅうにゅう、とりにく だいち、ベーコン チーズ、レバーそぼろ	アンデスメロン、にんにく とうもろこし、にんじん、たまねぎ グリーンアスパラガス、しょうが	674 [23.7]	メロンは旬の果 物です。
10 金	○	ごはん、いわしのかばやき しらたきといんげんのいためもの モロヘイヤのスープ		ごはん、あぶら はるあめ、さとう ごまあぶら、でんぶん	ぎゅうにゅう、いわし とりにく、ぶたにく	さやいんげん、モロヘイヤ しらたき、もやし、にんじん しょうが	625 [24.9]	モロヘイヤはビ タミン、無機質 がたっぷりです。
13 月	○	ごはん、ししゃものなんぼんづけ ごもくまめ せんべいじる		ごはん、なんぶせんべい あぶら、ごま、ごまあぶら さとう、でんぶん	ぎゅうにゅう、ししゃも だいち、こんぶ とりにく、さつまあげ	だいこん、こんにやく、にんじん ながねぎ、にんにく、こまつな しょうが	621 [26.8]	せんべい汁は青 森県の郷土料 理です。
14 火	○	タンメン ぎょうざ(2こ)	かふうあえ (ごうみちゅうか)	ちゅうかめん こむぎこ、パンこ ごまあぶら	ぎゅうにゅう、ぶたにく なると、とりにく、まぐろ	だいこん、こまつな、にんじん キャベツ、きゅうり、にら、もやし たけのこ、きくらげ、にんにく	580 [23.3]	タンメンは野菜 たっぷりな種料 理です。
15 水	○	ごはん、さんまのみそれに ひじきのにも ごじる		ごはん、さとう	ぎゅうにゅう、さんま ひじき、あぶらあげ、みそ	えだまめ、だいこん、こんにやく にんじん、ながねぎ、しめじ ごぼう、こまつな	623 [26.1]	具汁は埼玉県 の郷土料理で す。
16 木	○	ごはん、マーボーどうふ チンゲンサイのソテー	グレープ フルーツ (1/4こ)	ごはん、ごまあぶら あぶら、でんぶん	ぎゅうにゅう、いか ぶたにく、とうふ とりにく	グレープフルーツ、チンゲンサイ えのきたけ、ながねぎ、しめじ たけのこ、とうもろこし、にんじん にら、しいたけ、にんにく、しょうが	646 [26.2]	グレープフルー ツはアメリカから 多く輸入されて います。
17 金	○	★かてめし ゼリーフライ、バックソース なすのみそしる、パパロア		ごはん、パパロア じゃがいも、あぶら、さとう こむぎこ	ぎゅうにゅう、なまあげ あぶらあげ、みそ おから	ごぼう、たまねぎ、にんじん しいたけ、なす、かんぴょう こまつな、さやいんげん ながねぎ	672 [20.6]	食育の日献立で す。
20 月	○	しよくパン、ブルーベリージャム チキンのレモンソテー アスパラいりクリームシチュー	グリーンサラダ (イタリアン)	パン、ブルーベリージャム じゃがいも、あぶら なまクリーム	ぎゅうにゅう、とりにく ぶたにく	キャベツ、きゅうり、たまねぎ にんじん、レモン、とうもろこし グリーンアスパラガス マッシュルーム	647 [29.3]	アスパラガスは 疲れをとってく れる働きがあり ます。
21 火	○	ごはん、さばのゆあんやき ちくぜんに しんたまねぎのみそしる		ごはん、あぶら、さとう	ぎゅうにゅう、さば とりにく、ちくわ とうふ、わかめ、みそ	たまねぎ、にんじん、こんにやく しめじ、ごぼう、ながねぎ れんこん、たけのこ、ゆず	604 [28.8]	新玉ねぎは甘く てみずみずしい のが特徴です。
22 水	○	ハヤシライス パプリカのソテー	キウイフルーツ (1/2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、レバーそぼろ	あかピーマン、キウイフルーツ きピーマン、さやいんげん しめじ、にんじん、グリーンピース にんにく、しょうが、たまねぎ	657 [20.2]	パプリカはビタ ミンCがたっぷり です。
23 木	○	ごはん、ミートボール(2こ) チンジャオロースー ちゅうかコンスープ		ごはん、あぶら、でんぶん ごまあぶら、ばんこ	ぎゅうにゅう、たまご とりにく、ぶたにく とうふガンスー	ながねぎ、しょうが、たけのこ しいたけ、ピーマン、にんじん とうもろこし、たまねぎ	656 [27.1]	チンジャオロー スはピーマン と肉の細切り炒 めです。
24 金	○	ごはん、あじフライ、バックソース きんぴらごぼう こまつなのみそしる		ごはん、あぶら、さとう ごまあぶら、ごま パンこ、こむぎこ	ぎゅうにゅう、あじ ぶたにく、なまあげ、みそ	だいこん、ごぼう、ながねぎ にんじん、しめじ、しらたき こまつな、しいたけ	668 [24.4]	戸ヶ崎小のリク エスト献立です。
27 月	○	ごはん ちくさやき とんじる	そくせきづけ (だししょうゆ)	ごはん、じゃがいも ごま	ぎゅうにゅう、ぶたにく とうふ、みそ、たまご とりにく	キャベツ、きゅうり、にんじん ながねぎ、だいこん、ごぼう こんにやく、こまつな ほうれんそう、しいたけ	582 [23.2]	豚汁はかつお節 でだしをとって います。
28 火	○	★ひじきごはん やさしいコロッケ、バックソース よしのじる、ピーチゼリー		ごはん、じゃがいも、こむぎこ ゼリー、さといも、パンこ あぶら、さとう、でんぶん	ぎゅうにゅう、とりにく ひじき、とうふ ぶたにく、あぶらあげ	にんじん、しめじ、しらたき、ごぼう だいこん、しいたけ、ながねぎ こまつな、しょうが、グリーンピース たまねぎ、とうもろこし	669 [22.2]	ひじきは鉄分が たっぷりです。
29 水	○	ごはん、コパンふりかけ ほそぎりんごのいために みそけんちんじる	パインアップル (1/16こ)	ごはん、じゃがいも あぶら、さとう、ごま こむぎこ	ぎゅうにゅう、とりにく ぶたにく、かつおぶし こんぶ、とうふ、みそ	パインアップル、だいこん しいたけ、にんじん、ながねぎ こまつな	584 [23.5]	パインアップル はエネルギーを 作るのを助けて くれます。
30 木	○	くらパン スパゲティイタリアン おきあみチーズロール	えだまめサラダ (コールスロー)	パン、スパゲティ あぶら	ぎゅうにゅう、ぶたにく たら、おきあみ、チー ズ いとより、わかめ	えだまめ、キャベツ、きゅうり にんじん、たまねぎ、もやし マッシュルーム、グリーンピース にんにく、トマト	605 [26.8]	枝豆は大豆を若 いうちに収穫し たものです。

* 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。



6月は食育月間です。食の大切さを知り、食育がさらに伝わるようにする月間です。
ご家庭でも食と健康を意識して、身近なことから食育に取り組んでみてください。

今月のリクエスト献立

3日(金) 彦成小学校 7日(火) 高州小学校
24日(金) 戸ヶ崎小学校

へいきん
629
[24.9]