

# 12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

令和元年度



| 日・曜 | 牛乳 | 献立名   | 食品名                           |   |  |   | 栄養量<br>エネルギー<br>(たんぱく質) | 給食センターからお知らせ                      |
|-----|----|---|-------------------------------|---|--|---|-------------------------|-----------------------------------|
|     |    |   | 冷たい<br>コンテナ                   | 熱や力になるもの<br>(きいろ)                         | 血や肉になるもの<br>(あか)                                     | 体の調子を整えるもの<br>(みどり)   |                         |                                   |
| 2月  | ○  | ★とりごぼうごはん<br>さわらのうめしおこうじやき<br>◇ふゆやさいのみそしる<br>ヨーグルト                |                               | ごはん、さとう                                   | ぎゅうにゅう、さわら、とりにく<br>ヨーグルト、あぶらあげ、みそ                    | だいこん、ごぼう、にんじん<br>はくさい、しめじ、ながねぎ<br>こまつな、うめ                               | 626<br>[31.4]           | 冬野菜が4<br>つ使われて<br>います             |
| 3火  | ○  | くろパン、チキンナゲット(2こ)<br>にくだんごとペンネのトマトに                                | コールスロー<br>サラダ<br>(コールスロー)     | パン、マカロニ、さとう<br>オリーブあぶら、パンこ<br>でんぶん、こむぎこ   | ぎゅうにゅう、とりにく、<br>おから、チーズ                              | キャベツ、きゅうり、たまねぎ<br>とうもろこし、トマト、にんじん<br>にんにく、セロリー、パセリ<br>しょうが              | 688<br>[27.4]           | ペンネはイ<br>タリア語でペ<br>ンという意<br>味です   |
| 4水  | ○  | ごはん、たらのてりやき<br>ほそぎりこんぶのいために<br>だんごこじる<br>だいたいひのムース                |                               | ごはん、じゃがいも、さとう<br>バター、あぶら、ムース              | ぎゅうにゅう、ぶたにく、ほたて<br>たら、わかめ、あぶらあげ<br>こんぶ、とうふ、みそ        | にんじん、しいたけ、キャベツ<br>とうもろこし、だいたい   | 655<br>[30.0]           | だいたいひは鏡<br>餅の上のの<br>せる柑橋類で<br>す   |
| 5木  | ○  | ごはん<br>とりにくのユーリンチソースがけ<br>ちゆかどんのぐ                                 | コロコロ<br>だいこん<br>(ちゅうか)        | ごはん、さとう、ごまあぶら、<br>でんぶん、あぶら                | ぎゅうにゅう、とりにく、ぶたにく<br>うずらたまご、いか、なると                    | だいこん、きゅうり、チンゲンサイ<br>ながねぎ、もやし、ヤングコーン<br>たけのこ、にんじん、たまねぎ<br>はくさい、きくらげ、しょうが | 653<br>[28.3]           | 中華丼には<br>13種類の食<br>材が使われ<br>ています  |
| 6金  | ○  | ごはん、ごもくたまごやき<br>◇よせなべ   | ツナとひじきの<br>マヨネーズあえ<br>(エッグケア) | ごはん、エッグケア、さとう<br>でんぶん                     | ぎゅうにゅう、たまご、とりにく<br>ツナ、とうふ、ひじき                        | たまねぎ、きゅうり、にんじん<br>はくさい、えのきたけ、ながねぎ<br>しらたき、こまつな、しいたけ<br>ほうれんそう           | 620<br>[25.2]           | ひじきにはカ<br>ルシウムが<br>豊富に含ま<br>れています |
| 9月  | ○  | ◇きつねうどん<br>さけのしおやき  | ごぼうサラダ<br>(わふうあわせ)            | じごなうどん、ごま                                 | ぎゅうにゅう、さけ、あぶらあげ<br>とりにく、かまぼこ                         | ごぼう、にんじん、きゅうり<br>ながねぎ、こまつな  | 602<br>[31.0]           | 八木郷小の<br>リクエスト献<br>立です            |
| 10火 | ○  | カレーライス<br>きなこまめ   | カラフルサラダ<br>(イタリアン)            | むぎごはん、さとう<br>じゃがいも、あぶら                    | ぎゅうにゅう、だいた、ぶたにく<br>きなこ、チーズ、とりレバー                     | キャベツ、きゅうり、にんじん<br>とうもろこし、あかピーマン<br>たまねぎ、グリーンピース<br>にんにく、しょうが            | 704<br>[24.1]           | きなこは大<br>豆から作ら<br>れています           |
| 11水 | ○  | こどもパン<br>ハムカツ、バックソース<br>チキンブロス                                    | グリーンサラダ<br>(にゅうか)             | パン、あぶら、パンこ<br>こむぎこ                        | ぎゅうにゅう、とりにく、ハム<br>レンズまめ                              | キャベツ、きゅうり、にんじん<br>たまねぎ、かぶ、さいりげん   | 615<br>[26.6]           | かぶは別<br>名、かぶな、<br>すずなとも<br>言います   |
| 12木 | ○  | ごはん<br>やしきしゃも(1、2ねん1ぼん・3～6ねん2ぼん)<br>れんこんのきんぴら<br>だいこんのみそしる        |                               | ごはん、さとう、ごま<br>あぶら、ごまあぶら                   | ぎゅうにゅう、ししゃも、ぶたにく<br>あつあげ、とりにく、みそ                     | だいこん、れんこん、にんじん<br>しらたき、ながねぎ、しめじ   | 593<br>[25.7]           | 早稲田小の<br>リクエスト献<br>立です            |
| 13金 | ○  | ごはん、とうふのまさごやき<br>ひじきのにも<br>◇にぼうとう                                 |                               | ごはん、ほうとうどん<br>さとう、パンこ                     | ぎゅうにゅう、とりにく、ひじき<br>さつまあげ、あぶらあげ<br>とうふ                | しらたき、だいこん、にんじん<br>ながねぎ、えのきたけ、こまつな<br>たまねぎ、えだまめ                          | 586<br>[25.0]           | ほうとうは山<br>梨県の郷土<br>料理です           |
| 16月 | ○  | ごはん<br>えだまめハンバーグ<br>きりぼしだいこんのにつけ<br>◇さつまいものみそしる                   |                               | ごはん、さつまいも、さとう<br>パンこ、こむぎこ                 | ぎゅうにゅう、あぶらあげ、みそ<br>とりにく                              | きりぼしだいこん、にんじん<br>だいこん、たまねぎ、こまつな<br>しいたけ、えだまめ                            | 634<br>[26.5]           | 戸ヶ崎小の<br>リクエスト献<br>立です            |
| 17火 | ○  | ごはん<br>しろみぎかなのしせんソースがけ<br>◇ちゅうかごもくスープ                             | ナムル<br>(ナムル)                  | ごはん、ごまあぶら、さとう、<br>ごま、あぶら、でんぶん<br>こむぎこ     | ぎゅうにゅう、ほき、とりにく<br>うずらたまご                             | えのきたけ、ながねぎ、たまねぎ<br>だいごもやし、にんにく、しょうが<br>だいこん、にんじん、こまつな<br>きくらげ、ほうれんそう    | 611<br>[26.0]           | ほうれん草<br>は冬が旬の<br>野菜です            |
| 18水 | ○  | ごはん、せとふりかけ<br>コーンフライ<br>おでん                                       | のりあえ<br>(だししょうゆ)              | ごはん、あぶら、ちくわぶ<br>さとう、パンこ、こむぎこ<br>でんぶん、ごま   | ぎゅうにゅう、ちくわ、つみれ<br>こんぶ、とりにく、のり、あつあげ<br>かつおぶし、いわしけずりぶし | こんにやく、キャベツ、きゅうり<br>とうもろこし、にんじん、もやし<br>だいこん、たまねぎ、しょうが<br>にんにく            | 642<br>[23.3]           | ちくわぶは<br>小麦粉を<br>練って作り<br>ます      |
| 19木 | ○  | ごはん<br>あつあげのきのこソースがけ<br>ぶたどんのぐ                                    | れんこんサラダ<br>(ごうみわふう)           | ごはん、ごま、さとう<br>でんぶん、あぶら                    | ぎゅうにゅう、ぶたにく、なまあげ                                     | れんこん、えのきたけ、きゅうり<br>ながねぎ、しめじ、しいたけ<br>にんじん、しらたき、たまねぎ<br>にら、たけのこ、しょうが      | 636<br>[25.9]           | 厚揚げは豆<br>腐を厚く切っ<br>て揚げたも<br>のです   |
| 20金 | ○  | ドライカレー<br>チキンのマーマレードやき<br>ほうれんそうのいたためもの<br>◇アルファベットスー<br>クリスマスケーキ |                               | ごはん、マカロニ、あぶら<br>さとう、マーマレードジャム<br>クリスマスケーキ | ぎゅうにゅう、とりにく<br>レバーいりウイナー                             | ほうれんそう、とうもろこし<br>にんじん、キャベツ、たまねぎ<br>こまつな、グリーンピース<br>あかピーマン               | 710<br>[28.7]           | 給食最終<br>日。お楽し<br>み献立で<br>す。       |

\* 献立は、材料等の都合により変更する場合があります。

◇印は、三郷市産小松菜を使用した献立です。

★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。

**今月のリクエスト**

9日(月) 八木郷小  
12日(木) 早稲田小  
16日(月) 戸ヶ崎小

|      |
|------|
| 平均   |
| 638  |
| 27.0 |



**こんな時は手をあらいましょう**



手はいろいろなものにさわるため、見た目がきれいでも汚れや細菌、ウイルスなどがついています。細菌やウイルスなどによるかぜや食中毒を予防するためには、石けんで洗い流すことが大切です。しっかり手を洗いましょう。



家に帰った時



トイレの後



鼻をかんだ後



料理をする前



食事の前