



# 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 西館

令和元年度

日・曜	牛乳	献立名	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
			冷たい コンテナ	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)		
2月	○	ごはん、ごもたまごやき ◇よせなべ	ツナとひじきのマヨネーズあえ(エッグケア)	ごはん、エッグケア、さとうでんぶん	ぎゅうにゅう、たまご、とりにくツナ、とうふ、ひじき	たまねぎ、きゅうり、にんじんはくさい、えのきたけ、ながねぎしらたき、こまつな、しいたけほうれんそう	620 [25.2]	ひじきにはカルシウムが豊富に含まれています
3火	○	★とりごぼうごはん さわらのうめしおこうじやき ◇ふゆやさいのみそしる ヨーグルト		ごはん、さとう	ぎゅうにゅう、さわら、とりにくヨーグルト、あぶらあげ、みそ	だいこん、ごぼう、にんじんはくさい、しめじ、ながねぎこまつな、うめ	626 [31.4]	冬野菜が4つ使われています
4水	○	くろパン、チキンナゲット(2こ) にくだんごとペンネのトマトに	コールスローサラダ(コールスロー)	パン、マカロニ、さとうオリーブあぶら、パンこでんぶん、こむぎこ	ぎゅうにゅう、とりにく、おから、チーズ	キャベツ、きゅうり、たまねぎとうもろこし、トマト、にんじんにんにく、セロリー、パセリしょうが	688 [27.4]	ペンネはイタリア語でペンという意味です
5木	○	ごはん、たらのてりやき ほそぎりこんぶのいために どさんこじる だいたいのみース		ごはん、じゃがいも、さとうバター、あぶら、ムース	ぎゅうにゅう、ぶたにく、ほたてたら、わかめ、あぶらあげ こんぶ、とうふ、みそ	にんじん、しいたけ、キャベツとうもろこし、だいたい	655 [30.0]	だいたいには餅の上のせる柑橋類です
6金	○	ごはん とりにくのユージンチソースがけ ちゆかどんのぐ	ココロコ だいいん (ちゅうか)	ごはん、さとう、ごまあぶら、でんぶん、あぶら	ぎゅうにゅう、とりにく、ぶたにくうずらたまご、いか、なると	だいいん、きゅうり、チンゲンサイながねぎ、もやし、ヤングコーンたけのこ、にんじん、たまねぎはくさい、きくらげ、しょうが	653 [28.3]	中華丼には13種類の食材が使われています
9月	○	ごはん、とうふのまさごやき ひじきのにも ◇にぼうとう		ごはん、ほうとうどん さとう、パンこ	ぎゅうにゅう、とりにく、ひじきさつまあげ、あぶらあげ とうふ	しらたき、だいいん、にんじん ながねぎ、えのきたけ、こまつな たまねぎ、えだまめ	586 [25.0]	ほうとうは山梨県の郷土料理です
10火	○	◇きつねうどん さけのしおやき	ごぼうサラダ (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 とりにく、かまぼこ	ごぼう、にんじん、きゅうり ながねぎ、こまつな	602 [31.0]	八木郷小のリクエスト献立です
11水	○	カレーライス きなこまめ	カラフルサラダ (イタリアン)	むぎごはん、さとう じゃがいも、あぶら	ぎゅうにゅう、だいいん、ぶたにく きなこ、チーズ、とりレバー	キャベツ、きゅうり、にんじん とうもろこし、あかピーマン たまねぎ、グリーンピース にんにく、しょうが	704 [24.1]	きなこは大豆から作られています
12木	○	こどもパン ハムカツ、パックソース チキンブロス	グリーンサラダ (にゅうか)	パン、あぶら、パンこ こむぎこ	ぎゅうにゅう、とりにく、ハム レンズまめ	キャベツ、きゅうり、にんじん たまねぎ、かぶ、さやいんげん	615 [26.6]	かぶは別名、かぶな、すずなどとも言います
13金	○	ごはん やしやしやも(1、2ねん1ぼん・3〜6ねん2ぼん) れんこんのきんぴら だいいんのみそしる		ごはん、さとう、ごま あぶら、ごまあぶら	ぎゅうにゅう、しやしやも、ぶたにく あつあげ、とりにく、みそ	だいいん、れんこん、にんじん しらたき、ながねぎ、しめじ	593 [25.7]	早稲田小のリクエスト献立です
16月	○	ごはん あつあげのきのこソースがけ ぶたどんのぐ	れんこんサラダ (ごうみわふう)	ごはん、ごま、さとう 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 ながねぎ、しめじ、しいたけ にんじん、しらたき、たまねぎ にら、たけのこ、しょうが	636 [25.9]	厚揚げは豆腐を厚く切ったものです
17火	○	ごはん えだまめハンバーグ きりぼしだいいんのにつけ ◇さつまいものみそしる		ごはん、さつまいも、さとう パンこ、こむぎこ	ぎゅうにゅう、あぶらあげ、みそ とりにく	きりぼしだいいん、にんじん だいいん、たまねぎ、こまつな しいたけ、えだまめ	634 [26.5]	戸ヶ崎小のリクエスト献立です
18水	○	ごはん しろみぎかなのしせんソースがけ ◇ちゅうかごもくスープ	ナムル (ナムル)	ごはん、ごまあぶら、さとう、 ごま、あぶら、でんぶん こむぎこ	ぎゅうにゅう、ほき、とりにく うずらたまご	えのきたけ、ながねぎ、たまねぎ だいいん、にんにく、しょうが だいいん、にんじん、こまつな きくらげ、ほうれんそう	611 [26.0]	ほうれん草は冬が旬の野菜です
19木	○	ごはん、せとふりかけ コーンフライ おでん	のりあえ (だししょうゆ)	ごはん、あぶら、ちくわぶ さとう、パンこ、こむぎこ でんぶん、ごま	ぎゅうにゅう、ちくわ、つみれ こんぶ、とりにく、のり、あつあげ 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 にんじん、キャベツ、たまねぎ だいいん、たまねぎ、しょうが にんにく	642 [23.3]	ちくわぶは小麦粉を練って作ります
20金	○	ドライカレー チキンのマーメレードやき ほうれんそうのいためもの ◇アルファベットスープ クリスマスケーキ		ごはん、マカロニ、あぶら さとう、マーメレードジャム クリスマスケーキ	ぎゅうにゅう、とりにく レバーいりウインナー	ほうれんそう、とうもろこし にんじん、キャベツ、たまねぎ こまつな、グリーンピース あかピーマン	710 [28.7]	給食最終日。お楽しみ献立です。

\* 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**  
10日(火) 八木郷小  
13日(金) 早稲田小  
17日(火) 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