



# 1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)
10 金	○	★チキンピラフ、スコッチエッグ ◇ぶたにくと しろいんげんまめのにも エクレア		ごはん、エクレア、さとう じゃがいも、あぶら パンこ、こむぎこ でんぶん	ぎゅうにゅう、とりにく ぶたにく、たまご しろいんげんまめ	たまねぎ、にんじん、えだまめ とうもろこし、かぶ マッシュルーム、こまつな	711 [30.2]	白いんげん豆は、白あんによく使われている豆です
14 火	○	ツイストパン エビフライ、バックソース カラフルソーテー、◇ミネストローネ		パン、じゃがいも マカロニ、あぶら パンこ、でんぶん こむぎこ、さとう	ぎゅうにゅう、とりにく レバー、いりウインナー えび	キャベツ、あかピーマン にんじん、たまねぎ とうもろこし、こまつな さやいんげん、セロリー にんにく、トマト	624 [24.8]	ミネストローネは、イタリアの家庭料理です
15 水	○	ごはん、あつあげのねぎソースがけ ◇じぶに、まゆたまじる		ごはん、しらたまもち さといも、すだれふ、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 なまあげ、ぶたにく、なると	たけのこ、にんにく、しょうが にんじん、こまつな、しいたけ ながねぎ、だいこん	660 [29.8]	治部煮は、石川県の郷土料理です
16 木	○	ごはん、ぶりのてりやき クープイリチー、◇なめこのみそしる		ごはん、あぶら、さとう	ぎゅうにゅう、とうふ ぶたにく、あぶらあげ こんぶ、ぶり、みそ	ながねぎ、にんじん しいたけ、なると、こまつな しらたき、しょうが	631 [29.3]	クープは、沖縄の方で昆布という意味です
17 金	○	ごはん、えびにらやきまん はっほうさい	あんにんどうふ	ごはん、でんぶん ごまあぶら、あぶら さとう、パンこ、こむぎこ こめこ	ぎゅうにゅう、えび、とりにく あんにくかんてん、ぶたにく いか、うずらたまご、ほたて かんてん	チンゲンサイ、たけのこ にんじん、にら、はくさい しょうが、たまねぎ しいたけ、りんご、もも、ようなし	695 [26.8]	八宝菜には、8種類の具材が入っています
20 月	○	◇かんどんめん、おにまん	きゅうりのちゅうかあえ(ナムル)	ちゅうかめん、あぶら でんぶん、こむぎこ さとう、さつまいも	ぎゅうにゅう、ぶたにく わかめ、くきわかめ あかとさかのり あおとさかのり	きゅうり、たけのこ、にんじん こまつな、はくさい、しいたけ もやし、きくらげ	657 [22.6]	鬼まんは、さつまいもが入ったお饅頭です
21 火	○	ごはん はんぺんチーズフライ、バックソース ちくぜんに	みつばいり おひたし (ゆず)	ごはん、あぶら、さとう パンこ	ぎゅうにゅう、とりにく ちくわ、はんぺん チーズ	もやし、キャベツ、こんにやく みつば、ごぼう、にんじん れんこん、たけのこ	670 [24.2]	筑前煮は、福岡県の郷土料理です
22 水	○	ごはん、はないかしゅうまい(2こ) ブルゴギ、◇わかめスープ		ごはん、さとう、あぶら ごまあぶら、でんぶん こむぎこ	ぎゅうにゅう、ぶたにく わかめ、とりにく、たまご あさり、みそ、たら、いか	ながねぎ、えのきたけ こまつな、しょうが、にんにく もやし、たまねぎ、にら	631 [27.3]	ブルゴギは、韓国の肉料理です
23 木	○	ライスボールパン、ラザーニャ さいのくにシチュー	ブロッコリーの サラダ (にゅうか)	パン、さつまいも、あぶら ラザーニャ、なまクリーム さとう	ぎゅうにゅう、とりにく しろいんげんまめ ぶたにく、チーズ	ブロッコリー、たまねぎ キャベツ、にんじん、かぶ こまつな、マッシュルーム しょうが	637 [25.6]	彩の国シチューには、埼玉県でたくさん採れる野菜がはっています
24 金	○	ごはん、とりにくのりんごソースがけ はくさいのびたし、◇せんべいじる		ごはん、なんぶせんべい さとう	ぎゅうにゅう、とりにく ぶたにく、さつまあげ	はくさい、りんご、しめじ しょうが、だいこん、にんじん ながねぎ、こまつな	631 [29.6]	せんべい汁は、青森県の郷土料理です
27 月	○	★◇なめし こんにやくのみそだれかけ すいとん、いがまんじゅう		ごはん、すいとん、さとう ごま、あぶら、こむぎこ もちごめ	ぎゅうにゅう、とりにく、みそ あぶらあげ、ちりめんじゃこ あずき、しろいんげんまめ	こまつな、こんにやく にんじん、かんびょう、ごぼう ながねぎ、しめじ	645 [23.4]	いがまんじゅうは、埼玉県の郷土料理です
28 火	○	◇こまつなカレー たこナゲット(2こ)	コーンサラダ (コールスロー)	むぎごはん、じゃがいも あぶら、さとう、こむぎこ でんぶん	ぎゅうにゅう、とりにく とりレバー、たこ、いか たちうお	とうもろこし、にんじん キャベツ、きゅうり、たまねぎ こまつな、にんにく、しょうが トマト	650 [25.0]	小松菜は、埼玉県でたくさん採れる野菜です
29 水	○	ごはん、にくいりしのだに ねぎたっぷりすきやき	だいこんの そくせきつけ (だししょうゆ)	ごはん、さとう、でんぶん	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とうふ とりにく、あぶらあげ	だいこん、きゅうり、しらたき はくさい、ながねぎ えのきたけ、たけのこ	628 [26.2]	油揚げを使った煮物を信田煮といいますが
30 木	○	ごはん、あかうおのしょうゆやき ごもくきんぴら ◇みさとのおみおつけ ゆずゼリー		ごはん、ゆずゼリー さとう、あぶら ごまあぶら、ごま	ぎゅうにゅう、ぶたにく とうふ、みそ、あかうお	てんのうじかぶ、ごぼう にんじん、しらたき、ながねぎ さやいんげん	628 [27.7]	ゆずゼリーのゆずは、埼玉県産です
31 金	○	ごはん、ちゅうかラビオリ ◇はるさめスープ	くきわかめの サラダ (ちゅうか)	ごはん、はるさめ、あぶら さとう、こむぎこ、でんぶん	ぎゅうにゅう、くきわかめ おさかなだんご、ぶたにく とりにく	きゅうり、たまねぎ、もやし にんじん、きくらげ、こまつな キャベツ、たまねぎ、しょうが にんにく	653 [17.0]	茎わかめは、カルシウムが豊富です

\* 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、天王寺かぶ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膳してください。



平均
650
[26.0]



## 読書ウィーク 1月18日(土)～1月25日(土)

### 【ねずみの作った朝ごはん】 安房直子

小さな町外れに、小さな歯医者さんがありました。ある日曜日に、小さな小さな一匹のねずみの患者が来ました。あまのおまんじゅうの食べ過ぎで、虫歯になってしまいました。歯がだめになったら、仕事が出来なくなるので助けて欲しいとお願いしたところ、歯医者さんは気持ちよく治療してあげました。ねずみはお礼に、あなの空いたくつ下を直すことと、家族の朝ごはんに招待しました。「炊き立てのごはん、山うどのみそ汁、あつ焼きたまご、葉の花のおひたし、つくしのごま和え、竹の子の煮付け」とすてきな朝ごはんを、歯医者さんは、とてもうれしくなりました。帰りに9ひきのねずみと握手をし、どれみみんな、小さくてやさしくて温かでした。



「言葉の力」  
中学年用より

1月24日から1月30日は

### 全国学校給食週間

学校給食は、戦争のために中断されていましたが、戦後の食糧難により児童の栄養状態が悪化したことから再開されました。昭和21年12月24日に試験的に再開されたことから、当初はその日を学校給食感謝の日としていました。冬休みと重なってしまいましたが、1月24日から1月30日までの間を『学校給食週間』としました。