



12月分 小学校給食予定表

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26年度

日・曜	牛乳	こんだてめい 献立名	つめ 冷たい コンテナ	食 品 名			えいようりょう 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
				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 ちようし ととの 体の調子を整えるもの (みどり)		
1月	○	ごはん いかフリッター(2こ) コーンときのこのソテー はるさめスープ		ごはん、あぶら、こむぎこ さとう、でんぷん はるさめ	ぎゅうにゅう、あおのり、いか おきあみ、ぶたにく	とうもろこし、エリンギ、ながねぎ にんじん、パセリ、しいたけ ほうれんそう	604 [22.6]	瑞木小学校 のリクエスト 給食です。
2火	○	★だいこんごはん とりにくのなんばんづけ どさんこじる オレンジゼリー		ごはん、でんぷん、バター あぶら、じゃがいも オレンジゼリー	ぎゅうにゅう、とりにく、ほたて わかめ、ぶたにく、あぶらあげ とうふ、みそ	だいこん、だいこんのは しらたき、にんじん、キャベツ とうもろこし、たまねぎ	681 [26.6]	道産子汁は 北海道の郷 土料理で す。
3水	○	コッペパン やきそば やきフランク はくさいのクリームに		ちゅうかめん、パン、あぶら こむぎこ	ぎゅうにゅう、とりにく フランクフルトソーセージ ぶたにく、いか	はくさい、もやし、とうもろこし にんじん、ピーマン	648 [28.8]	白菜は旬の 食材です。
4木	○	ごはん いりどり ちやわんむし	だいこんの そくせきづけ (だししょうゆ)	ごはん、さといも、あぶら さとう、ぎんなん	ぎゅうにゅう、とりにく、ちくわ たまご	だいこん、きゅうり、こんにやく ごぼう、にんじん、れんこん ぎんなん、たけのこ さやいんげん、しいたけ	602 [26.1]	大根は旬の 食材です。
5金	○	ごはん さばのしおやき ◇さつまじる	くきわかめの サラダ (うめかつお)	ごはん、さといも	ぎゅうにゅう、くきわかめ、さば とりにく、あつあげ、みそ	きゅうり、にんじん、だいこん もやし、こんにやく、しいたけ こまつな	663 [27.6]	鯖は、旬の 食材です。
8月	○	ごはん とんかつ バックソース じゃがいものそばろに ◇はくさいのみそじる		ごはん、あぶら じゃがいも、さといも、さとう パンこ、でんぷん	ぎゅうにゅう、とりにく、ぶたにく なまあげ、みそ	はくさい、にんじん、しょうが こまつな	654 [23.1]	白菜の味噌 汁はいわし でだしを取 ります。
9火	○	きつねうどん ごもくきんぴら ◇こまつなむしパン		ソフトめん、むしパンのこな さとう、あぶら、ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう、あぶらあげ ぶたにく、とりにく、かまぼこ チーズ	ごぼう、こまつな、ながねぎ にんじん、しらたき、しいたけ ほうれんそう	704 [28.1]	小松菜は三 郷市の地場 産です。
10水	○	ごはん ◇すきやき あつやきたまご	かぶのあさづけ (だししょうゆ)	ごはん、でんぷん、さとう あぶら	ぎゅうにゅう、たまご、ぶたにく とうふ	かぶ、きゅうり、しらたき かぶのは、はくさい、ながねぎ えのきたけ、こまつな	646 [27.1]	かぶは旬な 食材です。
11木	○	ごはん こづゆ ますのもろみやき じゅうねんみそのいためえ チーズ		ごはん、さといも、えごま さとう、ふ、あぶら	ぎゅうにゅう、ほたて、ます みそ、チーズ	きりぼしだいこん、にんじん さやいんげん、しらたき しいたけ、きくらげ	620 [29.9]	こづゆは福 島県会津地 方の郷土料 理です。
12金	○	カレーライス やさしいソテー	りんご(1/4こ)	むぎごはん、じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう、ぶたにく、ベーコン チーズ	りんご、キャベツ、にんじん ほうれんそう、とうもろこし たまねぎ、グリーンピース にんにく、しょうが	676 [21.1]	りんごは旬 の食材で す。
15月	○	ごはん さんまのかばやき ◇とんじる	はるさめのわふ うサラダ (わふう)	ごはん、はるさめ、あぶら さといも、さとう、でんぷん	ぎゅうにゅう、さんま、ぶたにく とうふ、みそ	にんじん、キャベツ、ながねぎ もやし、だいこん、ごぼう しょうが、こんにやく、こまつな	670 [27.2]	彦系小学校 のリクエスト 給食です。
16火	○	ごはん れんこんぶたにくはさみやき(2こ) ほうれんそうとうなごのいためも ◇かきたまじる		ごはん、あぶら、こむぎこ さとう、パンこ、ごまあぶら でんぷん	ぎゅうにゅう、こうなご、とりにく ぶたにく、たまご	れんこん、ほうれんそう、にんじん キャベツ、ながねぎ、こまつな たまねぎ、ごぼう、しょうが	646 [24.2]	早稲田小学 校のリクエ スト給食 です。
17水	○	ごはん マーボーとうふ ぎょうざ(2こ)	コロコロきゅうり (パンパンジー)	ごはん、こむぎこ、さとう ごまあぶら、あぶら でんぷん、パンこ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とうふ	きゅうり、キャベツ、ながねぎ たけのこ、にんじん、しいたけ にんにく、にら	683 [27.4]	立花小学 校のリクエ スト給食 です。
18木	○	こどもパン たこナゲット(2こ) かぼちゃのシチュー	グリーンサラダ (イタリアン)	パン、こむぎこ、あぶら でんぷん、さとう なまクリーム	ぎゅうにゅう、たこ とりにく、いか、たら	キャベツ、きゅうり、たまねぎ にんじん、かぼちゃ、とうもろこし マッシュルーム	641 [25.7]	冬至の行事 食です。
19金	○	キャロットピラフ うずらスコッチエッグ アルファベットスープ	クリームあえ	ごはん、マカロニ、こむぎこ あぶら、パンこ、でんぷん ホイップクリーム	ぎゅうにゅう、ベーコン たまご とりにく、うずらたまご	みかん、おうとう、にんじん あかピーマン、パインアップル たまねぎ、バナナ、ピーマン とうもろこし	644 [19.3]	お楽しみ献 立です。

*献立は材料の都合により変更することがあります。す。

★印は混ぜごはんです。センターから『具』を配送しますのでごはんと一緒に配膳してください。

へいきん
652
[25.7]

《リクエスト献立》

1日(月)・・・瑞木小学校 15日(月)・・・彦系小学校 16日(火)・・・早稲田小学校 17日(水)・・・立花小学校



で かぜを 予防しよう!

1日3食栄養バランスのよい食事をしっかり食べること、適度な運動をすること、そして十分な睡眠をとって休養することで免疫力や抵抗力を高め、かぜやインフルエンザに負けない丈夫な体を作りましょう

