

# 1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	献立名	つめ 冷たい コンテナ	しょく 食			エネルギー (たんぱく質)	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)	めい 名 からだ ちょうし ととの 体の調子を整えるもの (みどり)		
13 火	○	ごはん かにしゅうまい(2こ) マーボー豆腐	かいそうサラダ (あおじそ)	ごはん、ごまあぶら、あぶら でんぶん、こむぎこ	かいそう、ぎゅうにゅう、ぶたにく 豆腐、えそ、かに、たまご	きゅうり、ながねぎ、キャベツ たけのこ、にんじん、しいたけ にんにく、たまねぎ	670 [27.8]	豆腐はたん ぱく質が豊 富です。
14 水	○	ハヤシライス コーンとキャベツのソテー	みかん	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	どうもろこし、みかん、しめじ さいいんげん、たまねぎ にんじん、キャベツ グリーンピース、にんにく、しょうが	662 [19]	みかんは旬 のくだもの です。
15 木	○	ごはん、さんまのしおやき かぼちゃのいとこに けんちんじる		ごはん、さといも、さとう	ぎゅうにゅう、さんま、とりにく 豆腐	かぼちゃ、だいこん、にんじん ごぼう、こまつな、あずき	672 [27.3]	かぼちゃの いとこ煮は 小正月の行 事食です。
16 金	○	コッペパン とりにくのこうそうやき コーンポタージュ	ビーンズサラダ (イタリアン)	パン、あぶら、なまクリーム	ぎゅうにゅう、とりにく	どうもろこし、たまねぎ、キャベツ パジャル、きゅうり、にんにく、パセリ ミックスビーンズ	651 [29.1]	豆は食物 繊維がたっ ぷりです。
19 月	○	みそラーメン はるまき	とりにくとだいこ んのサラダ (エッグフリー)	こむぎこ、さとう、はるさめ ちゅうかめん、でんぶん エッグフリー、あぶら	ぎゅうにゅう、とりにく、ぶたにく	キャベツ、だいこん にんじん、たまねぎ、きゅうり にら、もやし、しょうが、にんにく たけのこ、きくらげ	704 [25.5]	大根などの 冬野菜は体 を温めてく れます。
20 火	○	ごはん、ますのもろみやき ひじきのにも 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、ひじき、ます とりにく、あぶらあげ だいず	こんにやく、だいこん、にんじん ながねぎ、こまつな	597 [28.8]	せんべい汁 は青森県 の郷土料理 です。
21 水	○	ごはん おでん さばのみそに	てんのうじかぶ のあさづけ (だししょうゆ)	ごはん、ちくわぶ、さとう	ぎゅうにゅう、さば、みそ つみれ、こんぶ、あげボール	こんにやく、てんのうじかぶ きゅうり、こまつな、だいこん	636 [25.7]	天王寺かぶ は、子ども の頭ほどの 大きさです。
22 木	○	ごはん とんじる おろしハンバーグ	コロコロサラダ (うめかつお)	ごはん、パンこ さといも	ぎゅうにゅう、とりにく、ぶたにく 豆腐、みそ	きゅうり、たまねぎ、だいこん あさつき、にんじん、ながねぎ しめじ、ごぼう、こんにやく こまつな	645 [26.6]	吹上小の リクエスト 献立です。
23 金	○	ドライカレー、まめのクリームソース わかさぎフリッター(2こ) ソーセージのスープ		あぶら、こむぎこ、ごはん でんぶん、おしむぎ こめこ、げんまい、あかまい くろまい、もちむぎ	あおさ、おきあみ、ぎゅうにゅう とりにく、わかさぎ、だいず フランクフルトソーセージ	たまねぎ、にんじん、キャベツ マッシュルーム、セロリー、あずき えんどうまめ、ひよこまめ レンズまめ	631 [21.8]	ドライカレー にクリーム ソースをか けましょう。
26 月	○	ごはん ぶたにくのねぎソースがけ いなかにじる	グリーンサラダ (こうみわふう)	ごはん、さとう、さといも ごまあぶら	ぎゅうにゅう、ぶたにく あぶらあげ、みそ	だいこん、キャベツ、きゅうり にんじん、こんにやく、たまねぎ ながねぎ、ごぼう、こまつな	595 [27.1]	田舎汁には 根菜がたく さん入って います。
27 火	○	コッペパン こまつなスパゲティ とうふナゲット(2こ)	フルーツポンチ	こむぎこ、スパゲティ、パン ごまあぶら、でんぶん あぶら	ぎゅうにゅう、たまご とうにゅう、豆腐、ぶたにく さかなすりみ	みかん、おうとう、キャベツ パインアップル、にんじん、バナナ たまねぎ、こまつな、にんにく	634 [22.4]	三郷の小松 菜を使用し たスパゲ ティです。
28 水	○	ごはん ゼリーフライ、パックソース きんぴらごぼう、すいとん		あぶら、こむぎこ、ごはん さとう、じゃがいも、すいとん ごまあぶら、ごま	ぎゅうにゅう、とりにく おから	たまねぎ、れんこん、ごぼう にんじん、こんにやく、ながねぎ しいたけ、しめじ、こまつな	683 [21]	ゼリーフライ は、行田市 の郷土料理 です。
29 木	○	こまつなカレー いかかまぼこ	こんにやくサラダ (あおじそ)	むぎごはん、じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう、ぶたにく、チーズ いか、ぎょにく	こんにやく、にんじん、キャベツ きゅうり、たまねぎ、しめじ、トマト こまつな、にんにく、しょうが	629 [22.9]	三郷の小松 菜を使用し たカレーで す。
30 金	○	ごはん ねぎたっぷりすきやき あつやきたまご	もやしのサラダ (わふう)	ごはん、でんぶん、あぶら さとう	ぎゅうにゅう、たまご ぶたにく、豆腐	もやし、キャベツ、きゅうり しらたき、にんじん、はくさい ながねぎ、えのきたけ、こまつな	643 [26.7]	三郷の長葱 がたっぷり 入ったすき やきです。

\* 献立は材料の都合により変更することがあります。 ◇印は三郷市産の小松菜・長葱・天王寺かぶを使用した献立です。

平均
647
[25.1]

## ～三郷市学校給食展のお知らせ～

展示期間：平成27年1月27日(火)～2月4日(水)  
 展示場所：ららぽーと新三郷店内『ららほっとみさと』  
 展示内容：食育標語コンクール選出作品  
 ：食器具等  
 ：給食レプリカ  
 ：三郷市給食のあゆみ・全国学校給食週間について  
 ：給食センターの一日  
 ：食育活動について  
 ：給食写真(バイキング等) 他

イベント日時：平成27年2月1日(日)午前10時～午後5時

- ◎豆つかみゲーム
- ◎魚釣りゲーム
- ◎紙しばい 他

みなさん！  
ぜひいらしてください。



1月24日から30日は、

## 全国学校給食週間

です。

学校給食は明治22年に始まりましたが、戦争のために一時中断されてしまいました。

昭和21年6月にアメリカの民間団体「ララ」より給食用の物資が贈られ、12月24日再び学校給食が始まりました。感謝の気持ちを表すためその日を給食記念日としましたが冬休みに入ってしまったため、1ヶ月後の1月24日から1月30日までの1週間が「学校給食週間」となりました。

学校給食週間は、学校給食の長い歴史を振り返り、その意義や役割について理解と関心を深めてもらおうと設けられた1週間です。

