

# 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 西館

平成26年度

日・曜	牛乳	献立名	しょく 食			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	
			つめ 冷たい コンテナ	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	○	コッペパン とりにくのこうそうやき コーンポタージュ	ピーズサラダ (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	とうもろこし、たまねぎ、キャベツ パジル、きゅうり、にんにく、パセリ ミックスピーズ	651 [29.1]	豆は食物繊維がたっぷりです。
14 水	○	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 でんぷん、こむぎこ	かいそう、ぎゅうにゅう、ぶたにく とうふ、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。
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 とうふ	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]	かぼちゃのいとこは小正月の行事食です。
16 金	○	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	とうもろこし、みかん、しめじ さやいんげん、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。
19 月	○	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 でんぷん、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、だいた 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、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。
20 火	○	みそラーメン はるまき	とりにくとだいに んのサラダ (エッグフリー)	こむぎこ、さとう、はるさめ しゅうかめん、でんぷん 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。
21 水	○	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 みそ、とりにく、あぶらあげ だいた	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。
22 木	○	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。
23 金	○	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 とうふ、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。
26 月	○	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、でんぷん、あぶら さとう	ぎゅうにゅう、たまご ぶたにく、とうふ	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。
27 火	○	ごはん ぶたにくのねぎソースがけ いなかじる	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。
28 水	○	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、でんぷん あぶら	ぎゅうにゅう、たまご、たら とうにゅう、とうふ、ぶたにく	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。
29 木	○	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。
30 金	○	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。

平均
647
[25.1]

\* 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。

## ～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。



