



# 2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	食 品			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)
2月	○	ごはん かつおフライ バックソース かぶのいために◇ こんさいのみそしる◇		ごはん、こむぎこ、パンこ さいも、あぶら、でんぶん さとう	ぎゅうにゅう、かつお、とりにく あぶらあげ、みそ	さいやんげん、だいこん、ごぼう てんのうじかぶ、にんじん こんにやく、こまつな	645 [24.7]	根菜は食物繊維 たっぷりです。
3火	○	ごはん ぶたにくのあまからに つみれじる◇ バックいりふくまめ	なのはなあえ (ばいせんごま)	ごはん、あぶら、さとう ごま	ぎゅうにゅう、つみれ、だいち ぶたにく	なばな、きゅうり、こんにやく だいこん、にんじん、キャベツ しょうが、とうもろこし、ながねぎ ごぼう、こまつな	618 [28.5]	節分の行事食です。
4水	○	くろパン バックマーガリン マカロニグラタン ポルシチ	ブロッコリーの サラダ (にゅうか)	パン、こむぎこ、マーガリン じゃがいも、あぶら、バター マカロニ、なまクリーム	ぎゅうにゅう、ぶたにく とりにく、チーズ	ブロッコリー、たまねぎ、にんじん キャベツ、マッシュルーム にんにく、ピート、トマト	697 [26.4]	ポルシチ はロシア料理です。
5木	○	★なめし◇ いわしのうめに よしのじる おこめのムース		ごはん、さとう、さいとも ごま、あぶら、でんぶん おこめのムース	ぎゅうにゅう、とりにく、いわし あぶらあげ、ちりめんじゃこ	うめぼし、こまつな、ごぼう しめじ、にんじん、だいこん ながねぎ、ほうれんそう	636 [29.3]	菜飯には 小松菜が 入っています。
6金	○	ごはん ねぎやき にくだんごのちゅうかに	パンサンスー (パンバンジー)	ごはん、さとう、パンこ でんぶん、はるさめ、ごま あぶら、あぶら	ぎゅうにゅう、たら、とりにく うずらたまご、みそ さかなすりみ	たまねぎ、にんじん、キャベツ きゅうり、ながねぎ、たけのこ しいたけ、はくさい、ピーマン しょうが、にんにく	647 [23.7]	葱は冬に おいしい野菜です。
9月	○	ごはん まつかぜやき れんこんとあぶらあげのいためもの どさんこじる		ごはん、あぶら、ごま パンこ、じゃがいも、バター ごまあぶら	ぎゅうにゅう、たまご、とりにく ぶたにく、ほたて、わかめ あぶらあげ、とうふ、みそ	たまねぎ、れんこん、きくらげ にんじん、さいやんげん キャベツ、しょうが、とうもろこし	680 [29.3]	どさんこ汁 は北海道 の郷土料理です。
10火	○	ごはん ぎょうざ(2こ) チャンプルー はるさめスープ		ごはん、あぶら、こむぎこ でんぶん、はるさめ、さとう	ぎゅうにゅう、とうふ、ぶたにく たまご、かつおぶし、とりにく	にら、キャベツ、ながねぎ にんじん、もやし、しいたけ ほうれんそう、たまねぎ	594 [21.6]	中華の献立です。
12木	○	キャラメルあげパン ポトフ ヨーグルト	ツナサラダ (イタリアン)	パン、あぶら、さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう、ぶたにく、ツナ ヨーグルト	にんじん、きゅうり、キャベツ だいこん、たまねぎ さいやんげん	644 [22.8]	キャラメル 味の揚げ パンです。
13金	○	ごはん あかうおのしおやき よせなべ	のらぼうなの おひたし (だししょうゆ)	ごはん	ぎゅうにゅう、あかうお とりにく、とうふ	のらぼうな、もやし、はくさい キャベツ、えのきたけ、にんじん ながねぎ、しらたき、ほうれんそう	553 [29.9]	のらぼう菜 は埼玉県 比企の特産物です。
16月	○	かきたまうどん◇ かきあげ きりぼしだいこんのにつけ		じごなうどん、あぶら こむぎこ、さとう、でんぶん じゃがいも	ぎゅうにゅう、たまご あぶらあげ、とりにく えび	きりぼしだいこん、たまねぎ にんじん、ながねぎ、こまつな グリーンピース、ごぼう	707 [30.4]	よくかんで 食べましょ う。
17火	○	ハヤシライス こんにやくのいためもの	はっさく (1/4こ)	むぎごはん、じゃがいも あぶら、さとう、ごまあぶら	ぎゅうにゅう、ぶたにく かつおぶし、チーズ	こんにやく、はっさく、しいたけ しめじ、たまねぎ、きくらげ にんじん、グリーンピース にんにく、しょうが	661 [20.4]	はっさくは 旬の果物 です。
18水	○	ごはん さばのやさしいあんかけ すいぎょうざ	ちゅうかサラダ (ちゅうか)	ごはん、あぶら、こむぎこ さとう、はるさめ、でんぶん	ぎゅうにゅう、えび さば、ぶたにく	しょうが、ながねぎ、はくさい にんじん、きゅうり、キャベツ しいたけ、もやし、あかピーマン ほうれんそう	702 [21.6]	旧正月の 行事食で す。
19木	○	ごはん ぶたにくのしょうがやき あすかじる	わふうサラダ (うめかつお)	ごはん	ぎゅうにゅう、とりにく、ぶたにく とうふ、みそ	こまつな、にんじん、キャベツ だいこん、もやし、ごぼう しょうが、ほうれんそう ながねぎ、しめじ	581 [29]	飛鳥汁は 奈良県の 郷土料理 です。
20金	○	★ひじきごはん ほっけのしおやき のっぺいじる◇ カスタードプリン		ごはん、さいも、あぶら でんぶん、さとう カスタードプリン	ぎゅうにゅう、とりにく、ひじき ほっけ、ぶたにく、とうふ ちくわ	だいこん、にんじん、しらたき ごぼう、しいたけ、ながねぎ こまつな、しょうが	612 [30.7]	ひじきは鉄 分がたっ ぷりです。
23月	○	バターロール スパゲティイタリアン チキンのレモンソテー	だいこんサラダ (あおじそ)	パン、スパゲティ ごま、あぶら	ぎゅうにゅう、とりにく、ぶたにく	だいこん、きゅうり、にんじん たまねぎ、レモン、マッシュルーム グリーンピース、にんにく、トマト	623 [30.6]	大根は旬 の野菜で す。
24火	○	ごはん カツに みそけんちんじる◇	おひたし (だししょうゆ)	ごはん、こむぎこ、あぶら さいも、さとう、パンこ	ぎゅうにゅう、とりにく、ぶたにく たまご、とうふ、みそ	ほうれんそう、だいこん、もやし にんじん、キャベツ、たまねぎ ながねぎ、こんにやく、こまつな	642 [24.5]	けんちん汁 にはたく さんの野 菜が入っ ています。
25水	○	ごはん はっほうさい しろみさかなのチリソースがけ	くきわかめの ちゅうかサラダ (パンバンジー)	ごはん、さとう、でんぶん あぶら、こむぎこ	ぎゅうにゅう、くきわかめ ぶたにく、ホキ、いか、えび うずらたまご	きゅうり、にんにく、もやし ながねぎ、チンゲンサイ たけのこ、にんじん、はくさい ヤングコーン、しょうが	683 [32]	白菜には 食物繊維 がたっぷり です。
26木	○	カレーライス コーンときのこのソテー	いよかん (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、チーズ	いよかん、とうもろこし、にんじん エリンギ、さいやんげん たまねぎ、グリーンピース にんにく、しょうが	662 [20.3]	いよかん は旬の果 物です。
27金	○	ごはん いかとさいものにも こんにやくのみそだれがけ こまつなのいためもの◇		ごはん、さいも、あぶら さとう	ぎゅうにゅう、いか、みそ ぶたにく	こまつな、こんにやく、ながねぎ だいこん、えのきたけ、にんじん にんにく	581 [25.6]	三郷の小 松菜を使 用してい ます。

\* 献立は材料の都合により変更することがあります。

\* ★印は混ぜご飯です。センターから具を配送しますのでごはんと一緒に混ぜてから配膳してください。

\* ◇印は三郷市産の小松菜・天王寺かぶを使用した献立です。



平均
640
[26.4]