



## 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 西館

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			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)	めい 名		
2月	○	ごはん ねぎやき にくだんごのちゅうかに	パンサンスー (パンパンジー)	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。
3火	○	ごはん ぶたにくのあまからに つみれじる◇ パックいりふくまめ	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	○	ごはん かつおフライ パックソース 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 さといも、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	さやいんげん、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。
5木	○	くろパン パックマーガリン マカロニグラタン ボルシチ	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、ビート、トマト	697 [26.4]	ボルシチ はロシア 料理 です。
6金	○	★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、さといも 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	うめほし、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。
9月	○	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 比企の 特産物 です。
10火	○	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、さやいんげん 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。
12木	○	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。
13金	○	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 さやいんげん	644 [22.8]	キャラメル 味の揚げ パン です。
16月	○	★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、さといも、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。
17火	○	かきたまうどん◇ かきあげ きりほ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	きりほしだいこん、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。
18水	○	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。
19木	○	ごはん さばのやさいあんかけ 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。
20金	○	ごはん ぶたにくのしょうがやき あずかじる	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。
23月	○	ごはん いかとさといものにも 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、さといも、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。
24火	○	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。
25水	○	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 さといも、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。
26木	○	ごはん はっぼうさい 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 (パンパンジー)	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。
27金	○	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、さやいんげん 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。

\* 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]