



3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	しょう 食	ひん 品	めい 名	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
2月	○	ごはん やきししゃも(2ほん) ごもくきんびら、きりたんぼじる◇		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 ちょうし ととの 体の調子を整えるもの (みどり)	637 [24.5]	きりたんぼ 汁は秋田の 郷土料理で す。
3火	○	★ごもくちらし おろしハンバーグ うしおじる◇、ひなあられ		すめし、ひなあられ、あぶら さとう	ぎゅうにゅう、とうふ、とりにく ぶたにく、わかめ、あさり あぶらあげ、たまご	たまねぎ、だいこん、にんじん あさつき、たけのこ、ながねぎ こまつな、さやいんげん、しいたけ	627 [27.4]	ひな祭りの 行事食で す。
4水	○	ごはん レバーのオーロラスがけ ちゃんこなべ◇	だいこんの そくせきづけ (だししょうゆ)	ごはん、あぶら さとう、ごま	ぎゅうにゅう、とりにく ぶたレバー、いか、えび かまぼこ、とうふ、みそ	だいこん、きゅうり、たまねぎ しらたき、はくさい、えのきたけ ながねぎ	641 [30.6]	レバーは鉄 分がたっぷ りです。
5木	○	しょくぱん にくだんごととペンネのトマトに ポテトのキッシュ	グリーンサラダ (イタリアン)	あぶら、こむぎこ、さとう じゃがいも、パン パンこ、マーガリン マカロニ、オリーブあぶら	ぎゅうにゅう、たまご、とりにく ぶたにく、チーズ ベーコン	たまねぎ、ほうれんそう、バジル キャベツ、きゅうり、トマト にんにく、コロリー、パセリ	661 [23.9]	キッシュはフ ランスのパ イ料理で す。
6金	○	ごはん にくじゃが ぶりてりやき	ごまぜあえ (わふう)	ごはん、じゃがいも ごま、あぶら、さとう	ぎゅうにゅう、ぶたにく ぶり、さつまあげ	キャベツ、こまつな、もやし にんじん、たまねぎ こんにやく	699 [29.6]	肉じゃが は、明治時 代に考えら れました。
9月	○	カレーうどん◇ こまつなチーズむしパン◇	オニオンサラダ (たまねぎ)	じごなうどん むしパンのこな でんぶん	ぎゅうにゅう、ぶたにく チーズ	たまねぎ、にんじん、キャベツ きゅうり、ながねぎ、こまつな ほうれそう	702 [23.5]	三郷市産の 小松菜を 使った蒸し パンです。
10火	○	A校:せきはん、ごましお みかんゼリー ----- B校:わかめごはん とりにくののりのせやき さわにわん◇	コロコロきゅうり (パンパンジ)	Aもちごめ、ごま、ゼリー	ささげ わかめ ぎゅうにゅう、とりにく、ぶたにく のり	みかん きゅうり にんじん、だいこん、ながねぎ ごぼう、こまつな	A: 678 [26.7] B: 582 [24.6]	お赤飯は進 級・卒業の お祝い献立 です。
11水	○	ごはん、やさいふりかけ あつあげのもの ねぎたまやき	あさづけ (だししょうゆ)	ごはん、さといも、さとう でんぶん、あぶら	あつあげ、ぎゅうにゅう たまご、ぶたにく	あさつき、キャベツ、きゅうり にんじん、たまねぎ、しいたけ こんにやく、さやいんげん	632 [23.7]	厚揚げは生 揚げともい います。
12木	○	コッペパン、いちごジャム なのはなシチュー、たこナゲット(2こ) ほうれんそうとコーンのソテー		ジャム、こむぎこ、パン でんぶん、なまクリーム さとう、じゃがいも、あぶら	いか、ぎゅうにゅう、たこ たらすりみ、とりにく、ベーコン	たまねぎ、ほうれんそう とうもろこし、にんじん、キャベツ なばな、マッシュルーム	626 [26.3]	菜の花は春 が旬の野菜 です。
13金	○	ごはん、にしんのたつたあげ ぶたにくとこんにやくのいためもの なめこのすましじる◇		ごはん、こめこ、あぶら さとう、ごま、ごまあぶら	ぎゅうにゅう、とうふ にしん、ぶたにく	れんこん、ながねぎ、こんにやく なめこ、こまつな、エリンギ さやいんげん、しょうが、にんにく	632 [24.9]	にしんの別 名は春告魚 (はるつげう お)です。
16月	○	ごはん、のりつくだに さばのおやき かぶのみそじる◇	もやしのサラダ (あおじそ)	ごはん	ぎゅうにゅう、さば、あつあげ のりつくだに、みそ	もやし、かぶ、キャベツ かぶのは、きゅうり、にんじん ながねぎ、こまつな	667 [26.5]	かぶは旬の 野菜です。
17火	○	A校:わかめごはん B校:せきはん、ごましお みかんゼリー かぼちゃひきにくフライ けんちんじる◇	コロコロきゅうり (パンパンジ)	もちごめ、ごま、ゼリー あぶら、ごはん パンこ、さといも	わかめ ぎゅうにゅう、とりにく ぶたにく、ささげ、とうふ	きゅうり かぼちゃ、だいこん、こんにやく にんじん、ごぼう、こまつな	A: 620 [19.8] B: 716 [21.9]	お赤飯は進 級・卒業の お祝い献立 です。
18水	○	ごはん すぶた えびしゅうまい(2こ)	ナムル◇ (ちゅうか)	こむぎこ、ごはん あぶら、でんぶん、さとう ごまあぶら	えび、ぎゅうにゅう、たらすりみ ぶたにく、うずらたまご	こまつな、もやし、だいずもやし たまねぎ、だいこん、にんじん ピーマン、しいたけ、たけのこ	707 [27.3]	
19木	○	ハヤシライス だいこんのおかかに◇	いちご(3こ)	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 かつおぶし、チーズ	いちご、だいこん、こまつな たまねぎ、にんじん、しょうが グリーンピース、にんにく	643 [19.8]	いちごは旬 の果物で す。
20金	○	★チキンピラフ さわらのトマトカレーやき アルファベットスープ、ティラミス		ごはん、はちみつ オリーブあぶら、ティラミス マカロニ、バター	ぎゅうにゅう、さわら とりにく、ベーコン	にんにく、トマト、グリーンピース にんじん、たまねぎ、とうもろこし ピーマン	706 [28.6]	選挙デザー トです。

* 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または長ねぎを使用した献立です。
 * 印は混ぜご飯です。センターから具を配送しますのでご飯と混ぜてから配膳してください。
 * 赤飯炊飯校 A校:彦成・桜・幸房・立花・前谷・高州東・瑞木 B校:八木郷・吹上・新和・彦糸・丹後・前間

平均
658
[25.5]

保護者の皆さまからお預かりした給食費は全て給食材料の購入に充てております。給食費が未納になりますと、品質のよい給食材料の購入に支障をきたす恐れがあります。学校によって給食費の支払い方法が異なりますが、未納とならないようにご注意ください。

ご協力よろしくお願いいたします。

★3月20日のデザートは、三郷市の選挙管理委員会が指定した2つの小学校の児童が選んだデザートです。

<ひなあられ> むかしはひな人形に野山などを見せてあげようと、人形を連れて外に出る習慣、ひな遊びがありました。その時に持っていくおかしが「ひなあられ」です。色はピンク(桃の花)、白(雪)、緑(新緑)の3色に黄色が加わることが多いようです。4色が四季を表しているという説もあります。それぞれの色が持つ自然のエネルギーを体にとり入れ、女の子が健やかに成長するよとの願いがこめられています。



