



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 西館

平成26年度

日・曜	牛乳	献立名	食 品 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	
			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)			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 にくじゃが ぶりてりやき	ごまずあえ (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。
3火	○	★ごもちらし 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 やきししゃも(2はん) ごもきんぴら、きりたんぼじる◇		きりたんぼ、ごはん、さとう あぶら、ごまあぶら、ごま	ぎゅうにゅう、ししゃも、ぶたにく とりにく	ごぼう、にんじん、しらたき ながねぎ、しいたけ、せり	637 [24.5]	きりたんぼ汁は秋田の郷土料理です。
5木	○	ごはん レバーのオーロラソースがけ ちゃんこなべ◇	だいこんの そくせきつけ (だししょうゆ)	ごはん、あぶら、でんぶ 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。
6金	○	しょくパン にくだんご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、ごもぎこ、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、セロリー、パセリ	661 [23.9]	キッシュはフランスのバイ料理です。
9月	○	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。
10火	○	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)	じごうどん むしパンのこな でんぶ	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 ほうれんそう	702 [23.5]	三郷市産の小松菜を使った蒸しパンです。
11水	○	A校:せきはん、ごましお みかんゼリー B校:わかめごはん とりにくののりせやき さわにわん◇		Aもちごめ、ごま、ゼリー	ささげ	きゅうり	A: 678 [26.7] B: 582 [24.6]	お赤飯は進級・卒業のお祝い献立です。
12木	○	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、あぶら	あつあげ、ぎゅうにゅう たまご、ぶたにく	ながねぎ、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言います。
13金	○	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、ごもぎこ、パン でんぶ、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。
16月	○	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。
17木	○	ごはん、のりつくだに さばのしおやき 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。
18水	○	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	ささげ	きゅうり	A: 620 [19.8] B: 716 [21.9]	お赤飯は進級・卒業のお祝い献立です。
19木	○	ごはん すぶた えびしゅうまい(2こ)	ナムル◇ (ちゅうか)	ごもぎこ、ごはん、パンこ あぶら、でんぶ、さとう ごまあぶら	えび、ぎゅうにゅう、たら 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]	
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

* 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:高州・鷹野・彦郷 B校:早稲田・戸ヶ崎・後谷

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異なりますが、未納とならないようご注意ください。

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色に黄色が加わる人が多いようです。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うとの願いがこめられています。

