

2月分 小学校給食予定献立表

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28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) (蛋白質)	給食センターからお知らせ	
			冷たい コンテナ	熱や力になるもの (きいろ)	血や肉になるもの (あか)			体の調子を整えるもの (みどり)
1水	○	ごはん、えだまめフリッター(2こ) ◇ちゃんこなべ	ココロサラダ (わふう)	ごはん、さとう、ごま こむぎこ、あぶら	ぎゅうにゅう、とりこ、かまぼこ とうふ、みそ、おきあみ	きゅうり、だいこん、しらたき はくさい、えのきたけ、ながねぎ にんじん、えだまめ	624 [25.0]	白菜は旬の 食べ物です
2木	○	ごはん ◇しろみぎかなのチリソースがけ すいぎょうぎ	きりぼしだいこん のサラダ (こうみちゅうか)	ごはん、さとう、あぶら こむぎこ、こむぎこ	ぎゅうにゅう、ほき、ぶたにく こんぶ	だいこん、だいずもやし、もやし にんじん、にんにく、きゅうり しょうが、キャベツ、ながねぎ ほうれんそう、はくさい	635 [22.6]	水餃子は中 国の春節で 食べられる 料理です
3金	○	ごはん、いわしのしょうがに ごぼうとれんこんのきんぴら ◇こじる		ごはん、さとう、あぶら ごまあぶら、ごま	ぎゅうにゅう、いわし、だいず ぶたにく、みそ	ごぼう、だいこん、にんじん れんこん、こんにゃく、ながねぎ しいたけ、しめじ、こまつな しょうが	637 [26.8]	節分の行事 食です
6月	○	★ひじきごはん ヒレカツ、バックソース ◇よしのじる、みかんゼリー		ごはん、みかんゼリー あぶら、さとも、さとう でんぶん、パンこ	ぎゅうにゅう、とりこ、ひじき ぶたにく、ちくわ あぶらあげ	にんじん、しめじ、こんにゃく だいこん、ごぼう、しいたけ ながねぎ、こまつな、しょうが	633 [23.4]	鉄分たっぷり の献立で す
7火	○	くろパン、バックマーガリン だいたいナゲット(2こ) コーンときのこのソテー ポトフ		パン、じゃがいも、あぶら マーガリン、こむぎこ パンこ	ぎゅうにゅう、レバーいりフランク だいたい	とうもろこし、にんじん、しめじ エリンギ、キャベツ、パセリ マッシュルーム、たまねぎ さやいんげん	700 [22.5]	ポトフはフ ランスの家 庭料理で す
8水	○	ごはん、いかのもろみやき ◇とんじる	マカロニサラダ (わふうあわせ)	ごはん、マカロニ、さとも も	ぎゅうにゅう、いか、ぶたにく とうふ、みそ	キャベツ、たまねぎ、にんじん ながねぎ、きゅうり、だいこん ごぼう、こんにゃく、こまつな	589 [26.5]	もろみは酒 のもとに なるもの です
9木	○	ごはん、さばのごまだれやき さとものおかか ◇よせなべ		ごはん、さとも、さとう ごま、こむぎこ	ぎゅうにゅう、さば、とりこ かつおぶし、とうふ、いか たら、みそ	はくさい、えのきたけ、ながねぎ しらたき、ほうれんそう たまねぎ	656 [28.3]	さともは 食物繊維 がたっぷり です
10金	○	ごはん、ねぎみそパオズ(2こ) ◇ちゅうかコンソープ	くきわかめ のちゅうか サラダ (ちゅうか)	ごはん、でんぶん ごまあぶら、こむぎこ	ぎゅうにゅう、くきわかめ、たまご とりこ、ぶたにく、みそ	きゅうり、ながねぎ、もやし しょうが、にんじん、たけのこ しいたけ、とうもろこし、たまねぎ	627 [23.2]	たまごには 色々な養 分が入っ ています
13月	○	◇にくじるうどん、しゃくしなまん	ツナとひじき のあえもの (たまねぎ)	じごなうどん、ごま こむぎこ、もちこ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、ツナ あぶらあげ、ひじき、みそ	キャベツ、きゅうり、ながねぎ しめじ、えのきたけ、にんじん しゃくしな、にんにく	668 [26.2]	しゃくしな は秩父地 方の伝統 野菜です
14火	○	キャロットピラフ ハートのコロッケ、バックソース アルファベットスープ	ビーンズサラダ (イタリアン)	ごはん、あぶら、マカロニ じゃがいも、パンこ	ぎゅうにゅう、とりこ ひよこまめ、ぶたにく	えだまめ、とうもろこし、にんじん きゅうり、ピーマン、たまねぎ あかピーマン	639 [18.7]	ビーンズサ ラダには ひよこ豆 と枝豆が 使われて います
15水	○	だいこんカレー、カラフルソテー	いよかん (1/4こ)	むぎごはん、あぶら	ぎゅうにゅう、ぶたにく とりレバー	いよかん、キャベツ、にんにく とうもろこし、あかピーマン たまねぎ、さやいんげん、しょうが にんじん、だいこん、グリーンピース	605 [19.0]	大根カレー には旬の 大根がた くさん使 われています
16木	○	ごはん、チヂミ ピビンバ、◇トックスープ		ごはん、トック、あぶら さとう、ごまあぶら、ごま こむぎこ、でんぶん	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とりこ いか、たまご、えび	ぜんまい、たけのこ、もやし、にら にんじん、ほうれんそう、たまねぎ しいたけ、こまつな、にんにく	654 [23.3]	韓国料理 の献立で す
17金	○	ごはん やししゃも ◇しらたまいりやさいスープ にくじゃが	ごぼうサラダ (こうみわふう)	ごはん、じゃがいも、あぶら さとう	ぎゅうにゅう、ししゃも、ぶたにく さつまあげ	ごぼう、だいこん、きゅうり にんじん、たまねぎ、こんにゃく	612 [22.3]	ししゃもは 骨ごと食 べられる 魚です
20月	○	ハヤシライス、コーンクリームオムレツ しらたきといんげんのいためもの		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 とりレバー、とりこ、チーズ たまご	さやいんげん、しらたき、たまねぎ にんじん、グリーンピース にんにく、しょうが、とうもろこし	691 [23.9]	しらたきは 関西地方 では糸こ んにゃく と呼ばれ ています
21火	○	きなこあげパン ◇しらたまいりやさいスープ ヨーグルト	ポテトサラダ (エッグケア)	パン、あぶら、じゃがいも しらたまもち、さとう エッグケア	ぎゅうにゅう、ヨーグルト とりこ、きなこ	たまねぎ、だいこん、きゅうり にんじん、こまつな	663 [23.0]	カルシウム たっぷり の献立で す
22水	○	★◇チャーハン、はるまき ◇ねぎとわかめのちゅうかスープ プチりんごゼリー		ごはん、りんごゼリー、ごま ごまあぶら、あぶら はるまき、こむぎこ	ぎゅうにゅう、ぶたにく わかめ、とりこ、なると	にんじん、とうもろこし、しいたけ ながねぎ、さやいんげん、きくらげ たけのこ、キャベツ、たまねぎ	639 [18.3]	スープには 三郷市産 のねぎが たくさん 使われて います
23木	○	ごはん、にしんのうめに、ごもくまめ ◇つみれじる		ごはん、さとう	ぎゅうにゅう、だいず、つみれ にしん、こんぶ、とうふ さつまあげ	だいこん、こんにゃく、にんじん ながねぎ、ごぼう、こまつな うめ	644 [31.1]	にしんは別 名「春告魚」 とも言わ れます
24金	○	ごはん、ハンバーグおろしソースがけ ◇はくさいとベーコンのみそじる	かいそうサラダ (うめかつお)	ごはん、さとも、パンこ	ぎゅうにゅう、わかめ、くきわかめ こんぶ、あかたさかのり とりこ、ベーコン、みそ	はくさい、きゅうり、だいこん にんじん、あさつき、たまねぎ キャベツ、こまつな	631 [24.5]	海藻には無 機質が豊 富に含ま れています
27月	○	ごはん、かぼちゃひきにくフライ ◇さわいわん	もやしのサラダ (あおじそ)	ごはん、あぶら、パンこ こむぎこ	ぎゅうにゅう、ぶたにく	もやし、にんじん、キャベツ きゅうり、だいこん、ながねぎ ごぼう、しめじ、こまつな かぼちゃ	624 [19.7]	かぼちゃは 風邪予防に 効果的な 野菜です
28火	○	やまがたしよくパン、たらのこうみやき コーンポタージュ	ひじきとだいず のサラダ (フレンチ クリーミー)	パン、あぶら、なまクリーム	ぎゅうにゅう、たら、だいず ひじき	とうもろこし、たまねぎ キャベツ、きゅうり、パジル	622 [29.9]	サラダは鉄 分たっぷり です

* 献立は、材料の都合により変更する場合があります。

★印は混ぜご飯です。給食センターから「具」を配送しますので、ごはんと混ぜてから配膳してください。

◇印は、三郷市産小松菜・長ねぎを使用した献立です。

へいぎん
640
[23.9]

