

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 西館

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)	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)		
1 水	○	ごはん ◇しろみぎかなのチリソースがけ すいぎょうぎ	きりぼしだいごんの 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	635 [22.6]	水餃子は中国の春節で食べられる料理です
2 木	○	ごはん、えだまめフリッター(2こ) ◇ちゃんこなべ	コロコロサラダ (わふう)	ごはん、さとう、ごま こむぎこ、あぶら	ぎゅうにゅう、とりにく、かまぼこ とうふ、みそ、おきあみ	624 [25.0]	白菜は旬の食べ物です
3 金	○	ごはん、いわしのしょうがに ごぼうとれんごんのきんぴら ◇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	637 [26.8]	節分の行事食です
6 月	○	ごはん、ねぎみそパオズ(2こ) ◇ちゅうかコーンスープ	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 とりにく、ぶたにく、みそ	627 [23.2]	たまごには色々な栄養素が入っています
7 火	○	★ひじきごはん ヒレカツ、パックソース ◇よしのじる、みかんゼリー		ごはん、みかんゼリー あぶら、さといも、さとう でんぶん、パンこ	ぎゅうにゅう、とりにく、ひじき ぶたにく、ちくわ あぶらあげ	633 [23.4]	鉄分たっぷりの献立です
8 水	○	くろパン、パックマーガリン だいたナゲット(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	700 [22.5]	ポトフはフランスの家庭料理です
9 木	○	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、さといも	ぎゅうにゅう、いか、ぶたにく とうふ、みそ	589 [26.5]	もろみは酒のものになるものです
10 金	○	ごはん、さばのごまだれやき さといものおかか ◇よせなべ		ごはん、さといも、さとう ごま、こむぎこ	ぎゅうにゅう、さば、とりにく かつおぶし、とうふ、いか たら、みそ	656 [28.3]	さといもには食物繊維がたっぷりです
13 月	○	ごはん やきししゃも (1~4ねん1ぼん、5・6ねん2ぼん) 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	612 [22.3]	ししゃもは骨ごと食べられる魚です
14 火	○	◇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	668 [26.2]	しゃくしなは秩父地方の伝統野菜です
15 水	○	キャラットピラフ ハートのコロケ、パックソース 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、とりにく ひよこまめ、ぶたにく	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
16 木	○	だいごんカレー、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	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
17 金	○	ごはん、チヂミ ピピンパ、◇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、とりにく いか、たまご、えび	654 [23.3]	韓国料理の献立です
20 月	○	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しる	かいそうサラダ (うめかつお)	ごはん、さといも、パンこ	ぎゅうにゅう、わかめ、くきわかめ こんぶ、あかとさかのり とりにく、ベーコン、みそ	631 [24.5]	海藻には無機質が豊富に含まれています
21 火	○	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、とりにく、チーズ たまご	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
22 水	○	きなこあげパン ◇しらたまひりやさいスープ 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 とりにく、きなこ	663 [23.0]	カルシウムたっぷりの献立です
23 木	○	★◇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、とりにく、なると	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
24 金	○	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	644 [31.1]	にしんは別名「春告魚」とも言います
27 月	○	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	622 [29.9]	サラダは鉄分たっぷりの献立です
28 火	○	ごはん、かぼちゃひきにくフライ ◇さわにわん	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	624 [19.7]	かぼちゃは風邪予防に効果的な野菜です

* 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」を配達しますので、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]