

12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)			体の調子を整えるもの (みどり)
1 木	○	わかめごはん ハンバーグのきのこソースがけ ごもくきんびら、◇みそけんちんじる		ごはん、さといも、あぶら ごまあぶら、さとう、ごま でんぶん	ぎゅうにゅう、さつまあげ とうふ、みそ、とりにく、ぶたにく わかめ	しめじ、だいこん、えのきたけ ごぼう、にんじん、まいたけ ながねぎ、こんにやく、こまつな たまねぎ	639 [26.0]	彦郷小の リクエスト 献立です
2 金	○	ごはん、さばのしおやき れんこんのいためもの ◇よしのじる		ごはん、さといも、あぶら ごま、ごまあぶら、でんぶん	ぎゅうにゅう、さば、とりにく とうふ	れんこん、きくらげ、にんじん こんにやく、しめじ、しょうが だいこん、ながねぎ、こまつな	657 [26.0]	蓮根は根 を食べる 野菜です
5 月	○	◇カレーうどん ちくわのいそべあげ	くきわかめの サラダ (うめかつお)	じごなうどん、こむぎこ あぶら、でんぶん	ぎゅうにゅう、くきわかめ、ちくわ ぶたにく、あおのり、とりレバー	きゅうり、にんじん、ながねぎ もやし、こまつな、しめじ	643 [24.0]	後谷小の リクエスト 献立です
6 火	○	ごはん、とりにくのてりやき じゃがいものにも ◇ふゆやさいのみそじる		ごはん、あぶら、さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう、とりにく、ぶたにく だいたず、みそ	だいこん、にんじん、はくさい こんにやく、ながねぎ、こまつな しょうが	607 [29.2]	みそ汁に は冬野菜 がたっぷり 入っていま す
7 水	○	ごはん きりぼしだいこんのごまあぶらいため ◇よせなべ	みかん	ごはん、ごまあぶら	ぎゅうにゅう、とりにく、かまぼこ ベーコン、とうふ	きりぼしだいこん、みかん、しめじ にんじん、はくさい、えのきたけ ながねぎ、しらたき、ほうれんそう	580 [23.8]	みかんは ビタミンC たっぷりだ す
8 木	○	コッペパン、やきフランク ツナとポテトのソテー ◇しらたまいりやさいスープ		パン、しらたまもち じゃがいも、あぶら	ぎゅうにゅう、とりにく レバーいりフランク、ツナ	だいこん、にんじん こまつな、たまねぎ、パセリ	594 [26.4]	白玉もち はもち粉を こねて作り ます
9 金	○	ごはん、えびしゅうまい(2こ) ◇マーボーとうふ	◇ナムル (ナムル)	ごはん、ごまあぶら、あぶら でんぶん、こむぎこ	ぎゅうにゅう、たら、えび ぶたにく、とうふ	ながねぎ、たけのこ、にんじん しいたけ、にんにく、こまつな だいたずもやし、もやし、だいこん たまねぎ	690 [28.0]	大根は旬 の食べ物 です
12 月	○	ごはん、いわしのオレンジに だいこんのおかか ◇きりたんぼじる		ごはん、きりたんぼ、さとう	ぎゅうにゅう、いわし、とりにく さつまあげ、かつおぶし	だいこん、にんじん、ながねぎ しいたけ、こまつな、オレンジ	613 [25.6]	きりたんぼ は秋田県 の郷土料 理です
13 火	○	◇こまつなカレー おきアミチーズロール	ブロッコリーの サラダ (ばいせんごま)	むぎごはん、あぶら こむぎこ、ごま	ぎゅうにゅう、ぶたにく、たら イトヨリ、おきアミ、チーズ わかめ、とりレバー	ブロッコリー、にんじん、キャベツ たまねぎ、とうもろこし、しめじ こまつな、にんにく、しょうが トマト	633 [25.0]	ブロッ コリーは旬 の食べ物 です
14 水	○	ごはん ◇ししゃものなんぼんづけ (1~4ねん:11ぼん、5・6ねん:21ぼん) ◇せんべいじる	あさづけ (だしじょうゆ)	ごはん、なんぶせんべい あぶら、ごま、ごまあぶら さとう、でんぶん	ぎゅうにゅう、ししゃも、とりにく	はくさい、きゅうり、だいこん ごぼう、にんじん、にんにく しめじ、しょうが、こまつな ながねぎ	577 [22.7]	丹後小の リクエスト 献立です
15 木	○	くろパン、だいちナゲット(2こ) コーンとインゲン豆のソテー ポルシチ		パン、じゃがいも、あぶら なまクリーム、こむぎこ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とうふ とうにゅう	とうもろこし、さやいんげん、ビート たまねぎ、にんじん、キャベツ マッシュルーム、にんにく、トマト えだまめ	666 [27.3]	ポルシチ はロシア料 理です
16 金	○	ごはん、のりつくだに とりにくとかぼちゃのこうみあえ ◇ゆばのすいもの	こんにやくの サラダ (ゆず)	ごはん、あぶら、さとう、ごま でんぶん	ぎゅうにゅう、とうふ、とりにく のりつくだに、ゆば、なると	こんにやく、かぼちゃ、キャベツ えのきたけ、きゅうり、ながねぎ にんじん、こまつな、レモン	589 [21.6]	冬至の行 事食です
19 月	○	ごはん、◇すきやき、みそポテト	◇わふうサラダ (あおじそ)	ごはん、じゃがいも こむぎこ、さとう、あぶら	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とうふ みそ	こまつな、しらたき、キャベツ はくさい、もやし、ながねぎ えのきたけ	691 [24.3]	みそポテ トは秩父地 方の郷土 料理です
20 火	○	キャロットピラフ とりにくのカレーふうみやき ◇コンソメスープ	クリームあえ	ごはん、マカロニ オリーブあぶら ホイップクリーム	ぎゅうにゅう、とりにく レバーいりウインナー	みかん、おうとう、にんじん たまねぎ、パインアップル こまつな、バナナ、にんにく とうもろこし、あかピーマン	608 [23.6]	2学期給 食最終日 お楽しみ 献立です

* 献立は、材料の都合により変更する場合があります。
◇印は、三郷市産小松菜・長ねぎを使用した献立です。

今月のリクエスト献立

- 1日(木) 彦郷小学校
- 5日(月) 後谷小学校
- 14日(水) 丹後小学校

へいきん
628
[25.3]

しっかり手あらいをして
食中毒やかぜを
予防しよう。

せいけつなハンカチ
もわすれずに！



洗い残しやすい4つのポイント



洗い残しやすいところは特に注意して、ていねいに洗うようにしましょう。