

4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29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)		
12 水	○	ハヤシライス ほうれんそうオムレツ	もやしとピーマンのサラダ (あおじそ)	むぎごはん、じゃがいもあぶら、さとう	ぎゅうにゅう、ぶたにくたまご、チーズ とりレバー	664 [22.0]	サラダには2種類のピーマンが入っています
13 木	○	キャロットピラフ ハンバーグ、ペンネのソテー しらたまひりやさいスープ		ごはん、マカロニ しらたまもち、さとうあぶら、パンこ	ぎゅうにゅう、とりにく、ベーコン	674 [25.2]	しらたまはよくかんで食べましょう
14 金	○	ごはん えびしゅうまい(2こ) マーボーどうふ	わかめサラダ (ちゅうか)	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、えびしゅうまい ぶたにく、わかめ、とうふ たら、えび	666 [25.6]	豆腐は鉄分、カルシウムが豊富です
17 月	○	ごはん やきししゃも にくじゃが	◇なのはなあえ (だししょうゆ)	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	618 [23.5]	ししゃもは丸ごと食べられる魚です
18 火	○	こどもパン しらはなまめコロケ、パックソース ツナとコーンのソテー ◇ミネストローネ		パン、あぶら、マカロニ じゃがいも、バター、パンこ こむぎこ	ぎゅうにゅう、ツナ、ベーコン しらはなまめ	680 [23.6]	白花豆は白いんげん豆の一種です
19 水	○	ごはん、やさしいりかまほこ しらたきといんげんのいためもの ◇さわにわん		ごはん、さとう、あぶら でんぶん	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とりにく たら	583 [21.3]	沢煮碗はしょうゆ味の汁物です
20 木	○	ごはん、さけのしおやき きりぼしだいこんのいためもの ◇なめこのみそしる		ごはん、じゃがいも、あぶら	ぎゅうにゅう、あぶらあげ、さけ ぶたにく、みそ、かつおぶし	588 [29.1]	さけは白身魚の仲間です
21 金	○	ごはん、とりにくのてりやき あつあげのもの	かんてんサラダ (わふう)	ごはん、さといも、さとう でんぶん、あぶら	ぎゅうにゅう、あつあげ かんてん、とりにく、ぶたにく	648 [30.1]	寒天は食物繊維が豊富です
24 月	○	ごはん しろみぎかなのやさいあんかけ ◇はるさめスープ	かふうあえ (パンバンジー)	ごはん、はるさめ、あぶら さとう、でんぶん、こむぎこ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、ほき	579 [21.5]	春雨は緑豆という豆から作られます
25 火	○	ごはん、あじのたつたあげ れんこんのいためもの、◇とんじる		ごはん、あぶら、さといも ごま、ごまあぶら でんぶん	ぎゅうにゅう、あじ、ぶたにく あぶらあげ、みそ	638 [26.8]	豚汁にはたくさんの具材が使われています
26 水	○	くろパン、コーンとキャベツのソテー ポークビーンズ	みしょうかん (1/4こ)	パン、じゃがいも、さとう あぶら	ぎゅうにゅう、だいち、ぶたにく	603 [24.5]	みしょうかんは季節の果物です
27 木	○	ごはん チキンナゲットのチリソースがけ(2こ) ちゅうかいため、すいぎょうざ		ごはん、さとう、あぶら こむぎこ、でんぶん	ぎゅうにゅう、いか、ぶたにく とりにく、あさり	629 [24.2]	中華料理の献立です
28 金	○	ドライカレー、スコッチエッグ コンソメスープ	ごぼうサラダ (ばいせんごま)	ごはん、じゃがいも あぶら、ごま、パンこ こむぎこ	ぎゅうにゅう、とりにく、たまご	613 [23.2]	スコッチエッグはイギリス料理です

※献立は、材料等の都合により変更する場合があります。◇印は、三郷市産小松菜を使用した献立です。

へいきん
629
[24.7]

みんなで協力して楽しい給食時間にしよう!

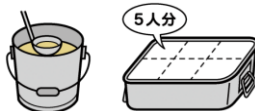


みじたくを整えましょう。

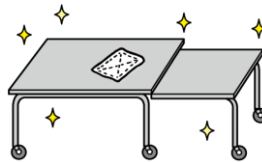


食缶はしっかり持って運びましょう。

給食当番の人も、それ以外の人も協力して準備するようにしましょう。



1人分の量を考えてもりつけましょう。



配ぜん台はきれいにふきましょう。

お願い

保護者の皆様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、品質の良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ひいたします。



三郷市マスコットキャラクター「かいちゃん&つぶちゃん」