

# 4月分 小学校給食予定献立表

平成29年度



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

日・曜	牛乳	献立名	冷たい コンテナ	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
				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)		
12 水	○	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	だいこん、にんじん、しめじ たまねぎ、ほうれんそう、パセリ にんにく、とうもろこし あかピーマン	674 [25.2]	しらたまは よくかんで 食べましょ う
13 木	○	ごはん えびしゅうまい(2こ) マーボー豆腐	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、たら、えび ぶたにく、わかめ、とうふ	きゅうり、ながねぎ、もやし たけのこ、にんじん、しいたけ にんにく、たまねぎ	666 [25.6]	豆腐は鉄 分、カルシ ウムが豊 富です
14 金	○	ごはん やしやしやも 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、しやしやも、ぶたにく さつまあげ	もやし、なばな、こまつな にんじん、キャベツ、たまねぎ こんにやく	618 [23.5]	しやしやも は丸ごと食 べられる魚 です
17 月	○	こどもパン しろはなまめコロケ、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 しろはなまめ	とうもろこし、こまつな、キャベツ にんじん、エリンギ、たまねぎ しめじ	680 [23.6]	白花豆は 白いんげ ん豆の一 種です
18 火	○	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	もやし、ピーマン、あかピーマン たまねぎ、なめじん、にんにく グリーンピース、しょうが ほうれんそう	664 [22.0]	サラダには 2種類の ピーマンが 入っていま す
19 水	○	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	にんじん、ながねぎ、もやし たまねぎ、なめじん、こまつな きりぼしだいこん	588 [29.1]	さけは白 身魚の仲 間です
20 木	○	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	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 さいいんげん	648 [30.1]	寒天は食 物繊維が 豊富です
21 金	○	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 (パンパンジー)	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	だいこん、キャベツ、きゅうり たまねぎ、ながねぎ、にんじん きくらげ、しいたけ、こまつな	579 [21.5]	春雨は緑 豆という豆 から作られ ます
24 月	○	ごはん、やさしいりかまぼこ 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	さいいんげん、しらたき、しめじ にんじん、だいこん、しょうが ながねぎ、ごぼう、こまつな とうもろこし、えだまめ	583 [21.3]	沢煮椀は しょうゆ味 の汁物で 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	れんこん、たけのこ、にんじん ながねぎ、きくらげ、だいこん ごぼう、しょうが、こんにやく こまつな	638 [26.8]	豚汁には たくさんの 具材が使 われています
26 水	○	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	にんじん、にんにく、しょうが もやし、キャベツ、たけのこ ながねぎ、ほうれんそう、こねぎ	629 [24.2]	中華料理 の献立で す
27 木	○	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	ごぼう、だいこん、にんじん きゅうり、たまねぎ、ほうれんそう とうもろこし、グリーンピース あかピーマン	613 [23.2]	スコッチ エッグはイ ギリス料理 です
28 金	○	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	とうもろこし、みしょうかん、トマト キャベツ、たまねぎ、にんにく マッシュルーム、にんじん、しめじ	603 [24.5]	みしょうか んは季節 の果物で 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!

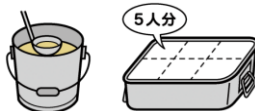


みじたくを整えましょう。

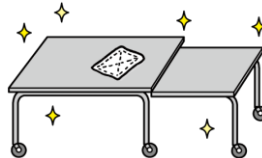


食缶はしっかり持って  
運びましょう。

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いいいたします。



三郷市マスコットキャラクター「かいちゃん&つぶちゃん」