

5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29年度



日・曜	牛乳	こん だて めい 献立名	つめ 冷たい コンテナ	しく 食			えい 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
				ねつ ちから 熱や力になるもの (きいろ)	ち にく 血や肉になるもの (あか)	めい 名 からだ ちょうし との 体の調子を整えるもの (みどり)		
1月	○	カレーライス きなこめ	ツナとだいこん のサラダ (あおじそ)	むぎごはん、さとう じゃがいも、ごま、あぶら	ぎゅうにゅう、いりだいず ぶたにく、ツナ、きなこ、チーズ とりレバー	だいこん、にんじん、きゅうり たまねぎ、グリーンピース にんにく、しょうが	696 [24.6]	きなこは大豆 からできていま す
2火	○	★たけのこごはん めばるのしそフライ ◇ゆばのすいもの かしわもち		ごはん、かしわもち、あぶら パンこ、さとう	ぎゅうにゅう、とうふ、めばる とり、ゆば、あぶらあげ なると	たけのこ、えのきたけ、ながねぎ にんじん、こまつな、しそ	664 [27.0]	子どもの日 の行事食で す
8月	○	ごはん さわらのふかやねぎかおりやき きりぼしだいこんのにつけ はるキャベツのみそしる		ごはん、じゃがいも、さとう ごま、ごまあぶら	ぎゅうにゅう、さわら、みそ さつまあげ、あさり、なまあげ	きりぼしだいこん、キャベツ にんじん、えのきたけ、しめじ ながねぎ	609 [27.7]	春キャベツの 季節です
9火	○	しよくパン トマトオムレツ グリーンアスパラのソテー コーンチャウダー		パン、じゃがいも、あぶら なまクリーム	ぎゅうにゅう、たまご、ベーコン	とうもろこし、トマト グリーンアスパラガス、たまねぎ	626 [24.0]	アスパラはビタ ミンと食物繊維 が豊富です
10水	○	ごはん レバーいりしろごまつね(2こ) かぶのにも わかたけじる		ごはん、でんぶん、パンこ ごま、あぶら、さとう	ぎゅうにゅう、あぶらあげ わかめ、とうふ、かまぼこ とり	かぶ、たけのこ、にんじん さやいんげん、ながねぎ、みつば たまねぎ	572 [21.4]	たけのこは 旬の食べ物 です
11木	○	わかめごはん あじのしおこうじゃき しんじゃがのもの	キャベツの サラダ (うめかつお)	ごはん、じゃがいも、あぶら さとう	ぎゅうにゅう、あじ、ぶたにく わかめ	キャベツ、きゅうり、とうもろこし にんじん、たまねぎ、しらたき たけのこ、さやいんげん	620 [27.0]	八木郷小学校 のリクエスト献 立です
12金	○	ごはん しろみぎかなのしせんソースがけ ◇ワンタンスープ	パンサンスー (パンパンジー)	ごはん、はるさめ、ワンタン ごまあぶら、さとう、ごま でんぶん、こむぎこ、あぶら	ぎゅうにゅう、ホキ、ぶたにく	ながねぎ、キャベツ、きゅうり にんじん、にんにく、しょうが もやし、こまつな、きくらげ	603 [22.5]	パンサンスー は中国の料 理です
15月	○	タンメン ぎょうざ(2こ)	くきわかめ ちゅうかサラダ (ナムル)	ちゅうかめん、パンこ、さとう こむぎこ、ごまあぶら	ぎゅうにゅう、くきわかめ ぶたにく、とり、なると だいず	きゅうり、にんじん、もやし キャベツ、にら、たけの こきくらげ、たまねぎ、しょうが	587 [24.8]	まわかめはコ リコリとした食 感が特徴です
16火	○	ハヤシライス おきあみチーズロール こんにやくのいためもの		むぎごはん、じゃがいも こむぎこ、ごまあぶら あぶら、さとう	ぎゅうにゅう、ぶたにく、たら いとより、かつおぶし、チーズ おきあみ、とりレバー、わかめ	こんにやく、しいたけ、しめじ たまねぎ、にんじん、しょうが グリーンピース、にんにく	658 [23.8]	沖あみチー ズロールはカル シウムが豊富 です
17水	○	A校:さんさいおこわ、プチピーチゼリー B校:ごはん、やさいふりかけ コーンフライ ◇けんちんじる		もちごめ、ゼリー ごはん、ごま、さとう こむぎこ あぶら、さといも、でんぶん パンこ、こむぎこ、じゃがいも		さんさい ひらたけ、ごぼう、くろあわびたけ エリンギ、なめこ、しいたけ きゅうり、グリーンピース、かぼちゃ にんじん、トマト、いんげんまめ にんじん、だいこん、ごぼう こんにやく、とうもろこし、たまねぎ こまつな	A: 635 [20.2] B: 591 [19.7]	山菜おこわ は給食セン ターで炊きま す
18木	○	ツイストパン さけのかわりやき ソーセージのスープ	おかひじきの サラダ (イタリアン)	パン、エッグケア、じゃがいも	ぎゅうにゅう、さけ レバーいりブランク	おかひじき、たまねぎ、キャベツ にんじん、もやし、セロリー	595 [25.9]	おかひじきは 春が旬です
19金	○	ごはん おろしハンバーグ ひじきのもの ◇あさりのみそしる		ごはん、さとう、パンこ	ぎゅうにゅう、あさり、ひじき とり、あぶらあげ、とうふ だいず、みそ	だいこん、ながねぎ、にんじん あさつき、こまつな、こんにやく たまねぎ	593 [26.0]	戸ヶ崎小学 校のリクエ スト献立 です
22月	○	ごはん とりにくのマーマレードやき ◇つみれじる	グリーン アスパラの ごまあえ (ごまあえのもの)	ごはん、さとう、ごま オレンジマーマレードジャム	ぎゅうにゅう、つみれ、とり とうふ	グリーンアスパラガス、キャベツ きゅうり、だいこん、にんじん ながねぎ、ごぼう、こまつな	576 [27.0]	つみれは魚を すりつぶして 丸めたもの です
23火	○	こどもパン スラッピージョー クラムチャウダー	アンデスメロン (1/8こ)	パン、じゃがいも、パンこ オリーブあぶら、あぶら さとう、なまクリーム	ぎゅうにゅう、あさり、だいず ぶたにく	アンデスメロン、にんじん たまねぎ、にんにく マッシュルーム、トマト	619 [26.4]	スラッピ ージョーはア メリカ生 まれの料 理です
24水	○	A校:ごはん、やさいふりかけ B校:さんさいおこわ、プチピーチゼリー いかフリッター ◇のつべいじる		もちごめ、ゼリー ごはん あぶら、さといも、こむぎこ でんぶん		きゅうり、グリーンピース、かぼちゃ にんじん、トマト、いんげんまめ さんさい ひらたけ、ごぼう、くろあわびたけ エリンギ、なめこ、しいたけ にんじん、だいこん ながねぎ、こまつな	A: 599 [22.3] B: 651 [22.8]	山菜おこわ は給食セン ターで炊きま す
25木	○	ごはん えびにらやきまん (1~4ねん:1こ、5・6ねん:2こ) はつぼうさい	かいそうサラダ (こうみじお)	ごはん、でんぶん、あぶら ごまあぶら、こむぎこ パンこ	ぎゅうにゅう、ぶたにく わかめ、くきわかめ、こんぶ あかとさかのり、いか、えび とり、うずらたまご、なると	きゅうり、もやし、チンゲンサイ たけのこ、にんじん、はくさい キャベツ、しょうが、しいたけ ヤングコーン、にら、たまねぎ	607 [23.7]	海藻にはミ ネラルがた くさん含 まれています
26金	○	ごはん ししゃもさやまちゃフライ (1~4ねん:1ぼん、5・6ねん:2ぼん) たけのこのおかか しんたまねぎのみそしる		ごはん、あぶら、さとう パンこ、こむぎこ	ぎゅうにゅう、ししゃも さつまあげ、なまあげ、わかめ かつおぶし、みそ	たけのこ、たまねぎ、にんじん しめじ、れんこん、ながねぎ せんちゃ	578 [22.2]	埼玉県の特 産品狭山茶 を使ったし しゃも フライです
29月	○	ごはん はるさめスープ えびしゅうまい(2こ)	ちゅうかサラダ (ちゅうか)	ごはん、はるさめ、こむぎこ でんぶん	ぎゅうにゅう、ぶたにく うずらたまご、えび、たら	ながねぎ、にんじん、しいたけ こまつな、キャベツ、きゅうり もやし、たまねぎ	604 [21.4]	春雨は緑豆 という豆か らできていま す
30火	○	くらパン ムサカ ひよこまめのスープ	タラモサラタ (エッグケア)	パン、じゃがいも、バター エッグケア、でんぶん オリーブあぶら、パンこ	ぎゅうにゅう、とり ひよこまめ、たらこ、ぶたにく チーズ	にんじん、たまねぎ、にんにく なす、トマト、セロリー、レモン	622 [22.9]	ムサカはギ リシャの料 理です
31水	○	ごはん にしんのうめに ◇いなかじる	ツナとひじきの あえもの (エッグケア)	ごはん、さといも エッグケア、あぶら	ぎゅうにゅう、にしん、ツナ ひじき、なまあげ、みそ	だいこん、にんじん、キャベツ きゅうり、ながねぎ、ごぼう こんにやく、こまつな、うめ	665 [26.1]	にしんは春 を告げる魚 といわれ ています

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

★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、ごはんと一緒に混ぜてから配膳してください。

【山菜おこわ炊飯校】

A校: 戸ヶ崎・幸房・後谷
B校: 早稲田・高州・鷹野

今月のリクエスト献立

11日(木) 八木郷小学校
19日(金) 戸ヶ崎小学校

5月30日は

ギリシャ料理



平成28年度に、三郷市は「2020年東京オリンピック・パラリンピック競技大会」のホストタウンに登録されました。相手国はギリシャです。給食でも、ムサカ(肉と野菜を重ねて焼いたグラタンのような料理)や、タラモサラタ(タラマ(塩漬された魚卵)のサラダ)といったギリシャ料理を提供します。

へいきん
617
[24.3]

