

# 4月分 小学校給食予定献立表

平成30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 東館

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)	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)		
11 水	○	ごはん はるまき マーボー豆腐	もやしサラダ (こうみちゅうか)	ごはん、はるさめ、あぶら ごまあぶら、こむぎこ みずあめ、さとう、でんぷん	ぎゅうにゅう、ぶたにく だいずミート、とうふ	もやし、キャベツ、きゅうり ながねぎ、たけのこ、にんじん たまねぎ、しいたけ、にんにく	627 [23.5]	マーボー豆腐 はくすれにく い木綿豆腐 で作っています
12 木	○	カレーライス きなこまめ	かいそうサラダ (あおじそ)	むぎごはん、さとう じゃがいも、あぶら	ぎゅうにゅう、だいず、くわかめ わかめ、あかとさかのり しろとさかのり、ぶたにく、きなこ チーズ、とりレバー	きゅうり、にんじん、キャベツ たまねぎ、グリーンピース にんにく、しょうが	685 [24.3]	鉄分たっぷりの 献立です
13 金	○	ごはん ごもくたまごやき にくじゃが	きりほしだいこん のサラダ (わふう)	ごはん、じゃがいも、ごま あぶら、さとう、でんぷん	ぎゅうにゅう、たまご、ぶたにく さつまあげ	きりほしだいこん、もやし、きゅうり にんじん、たまねぎ、こんにやく ほうれんそう、しいたけ、ながねぎ しょうが	651 [24.6]	切干大根 はカルシウムが 豊富です
16 月	○	コッペパン とうふナゲット(2こ) キャベツとパプリカのソテー コンチャウダー		パン、なまクリーム、さとう あぶら、こむぎこ、でんぷん	ぎゅうにゅう、とうふ、たまご さかなすりみ、とうにゅう レバーイリフランク	とうもろこし、キャベツ あかピーマン、きピーマン たまねぎ、パセリ	642 [22.7]	ピーマンは 黄色と赤色で 彩りがよいです
17 火	○	ごはん あじのしおこうじやき ほそぎりんぶのいために とんじる		ごはん、じゃがいも、あぶら さとう	ぎゅうにゅう、あじ、さつまあげ ぶたにく、あぶらあげ、こんぶ とうふ、みそ	しいたけ、にんじん、ながねぎ だいこん、ごぼう、こんにやく	622 [31.4]	豚汁にはた くさんの具 材が使われて います
18 水	○	ごはん かぼちゃひきにくフライ やさしいおかかいため けんちんじる		ごはん、じゃがいも、さとう パンこ、こめこ、こむぎこ あぶら	ぎゅうにゅう、とりにく、ぶたにく かつおぶし、とうふ	かぼちゃ、キャベツ、たまねぎ だいこん、こんにやく、にんじん もやし、ごぼう、ながねぎ	624 [20.7]	けんちん汁 は日本全国 で食べられて います
19 木	○	キャロットピラフ さけのかわりやき コンソメスープ	コールスロー サラダ (コールスロー)	ごはん、エッグケア じゃがいも	ぎゅうにゅう、さけ、ベーコン とりにく、レンズまめ	キャベツ、きゅうり、にんじん たまねぎ、とうもろこし、ピーマン	625 [24.6]	鮭は赤身 魚ではなく 白身魚です
20 金	○	ごはん にくだんご(2こ) ◇ちゅうかふうかきたまスープ	パンサンスー (パンパンジー)	ごはん、はるさめ、パンこ でんぷん、さとう、みずあめ ごまあぶら	ぎゅうにゅう、たまご、とりにく	もやし、きゅうり、ながねぎ たけのこ、にんじん、きくらげ こまつな、たまねぎ	610 [22.0]	パンサン スーは春 雨を使った サラダです
23 月	○	ハヤシライス バターコーンかまぼこ	グリーンサラダ (にゅうか)	むぎごはん、じゃがいも バター、あぶら、さとう でんぷん	ぎゅうにゅう、ぶたにく、たら チーズ	キャベツ、きゅうり、たまねぎ にんじん、グリーンピース とうもろこし、にんにく、しょうが	706 [23.0]	かまぼこ は魚から できていま す
24 火	○	ごはん れんこんのはさみやき ごもくきんぴら ◇よしのじる		ごはん、さといも、さとう あぶら、ごまあぶら、ごま こむぎこ、パンこ、でんぷん	ぎゅうにゅう、とりにく、ぶたにく たまご、とうふ	れんこん、ごぼう、にんじん しめじ、しらたき、しいたけ だいこん、こまつな、たまねぎ しょうが	587 [21.6]	吉野汁は奈 良県吉野地 方の郷土料 理です
25 水	○	ごはん とりにくのてりやき ぶたにくとこんにやくのいためもの ◇つみれじる		ごはん、さとう、あぶら、ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう、つみれ、とりにく ぶたにく、とうふ、みそ	こんにやく、だいこん、エリンギ さやいんげん、にんじん、しょうが ながねぎ、ごぼう、にんにく こまつな	612 [30.1]	つみれは カルシウム が豊富です
26 木	○	わかめごはん しろみざかなのかりかりフライ かぶのいために はるやさしいのみそじる		ごはん、あぶら、じゃがいも こめこ、でんぷん、さとう みずあめ	ぎゅうにゅう、ほき、とりにく あぶらあげ、わかめ、みそ	かぶ、キャベツ、にんじん えのきたけ、しめじ	632 [20.8]	かぶは消 化を助け てくれます
27 金	○	こどもパン ムサカ ズカキア	フムスイリ サラダ (エッグケア)	パン、じゃがいも、エッグケア パンこ、こむぎこ、でんぷん さとう、なまクリーム、バター オリーブあぶら	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とりにく いか、ひよこまめ、チーズ	たまねぎ、にんじん、にんにく きゅうり、セロリ、トマト、なす キャベツ、グリーンピース	654 [23.8]	ギリシャ料 理の献立 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
637
[24.1]

## みんなで協力して楽しい給食時間にしよう!

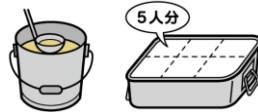


みじたくを整えましょう。

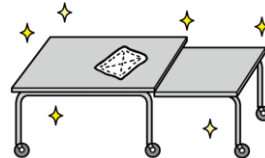


食缶はしっかり持って  
運びましょう。

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  
ふきましよう。

### 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」