

# 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 西館

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)
11 水	○	ごはん あじのしおこうじやき ほそぎりこんぶのいために 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
12 木	○	ごはん はるまき マーボーどうふ	もやしのサラダ (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、でんぶん	ぎゅうにゅう、ぶたにく だいちミート、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]	マーボー豆腐はくずれにくい木綿豆腐で作っています
13 金	○	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、だいち、くわかめ わかめ、あかとさかのり しるとさかのり、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
16 月	○	ごはん ごもくたまごやき にくじゃが	きりぼしだいこん のサラダ (わふう)	ごはん、じゃがいも、ごま あぶら、さとう、でんぶん	ぎゅうにゅう、たまご、ぶたにく さつまあげ	きりぼしだいこん、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
17 火	○	コッパパン とうふナゲット(2こ) キャベツとパプリカのソテー コーンチャウダー		パン、なまクリーム、さとう あぶら、こむぎこ、でんぶん	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
18 水	○	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 でんぶん	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
19 木	○	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
20 金	○	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
23 月	○	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 でんぶん、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
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、でんぶん	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	○	わかめごはん しろみざかなのカリカリフライ かぶのいために はるやさいのみそしる		ごはん、あぶら、じゃがいも こめこ、でんぶん、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
26 木	○	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
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、でんぶん 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!

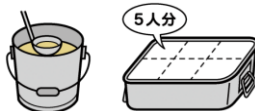


みじたくを整えましょう。

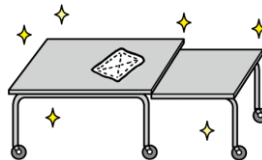


食缶はしっかり持って運びましょう。

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。ご協力よろしく願いいたします。



三郷市マスコットキャラクター「かいちゃん&つぶちゃん」