

1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30年度

日・曜	牛乳	献立名	食品名			栄養量	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)		エネルギー (たんぱく質)
10 木		ごはん、とりにくのからあげ ちゅうかいため、わかめスープ		ごはん、あぶら、ごま ごまあぶら、でんぶん	ぎゅうにゅう、とりにく ぶたにく、わかめ	ながねぎ、にんじん、たけのこ ヤングコーン、きくらげ、はくさい しめじ、しょうが	587 (24.0)	ヤングコーンは、大きく なる前のとうもろこしです
11 金		チキンピラフ コンビネーションオムレツ ソーセージのスープ、ヨーグルト		ごはん、じゃがいも、あぶら でんぶん、さとう	ぎゅうにゅう、ヨーグルト、とりにく たまご、レバーいりフランク ぶたにく、かまぼこ、チーズ	グリーンピース、たまねぎ とうもろこし、にんじん、セロリー ピーマン	595 (24.7)	グリーンピースは、大きく なる前のとうもろこしです
15 火		ごはん ぶりのてりやき やさしいおこうじのため まゆだまじる		ごはん、しらたまもち さといも、あぶら、さとう	ぎゅうにゅう、とりにく、なると ぶり、とりささみ	キャベツ、とうもろこし、こまつな にんじん、もやし	604 (27.1)	小正月の 行事食です
16 水		こどもパン、ハンバーグ ミネストローネ	かぼちゃの サラダ (フレンチ クリーミー)	パン、マカロニ、あぶら パンこ、さとう	ぎゅうにゅう、とりにく、ベーコン	かぼちゃ、とうもろこし、キャベツ きゅうり、にんじん、たまねぎ セロリー	581 (23.0)	ミネスト ローネはイ タリアの家 庭料理で す
17 木		ごはん、あつあげのきのこあんかけ いりどり	だいにんの そくせきづけ (だししょうゆ)	ごはん、さといも、でんぶん あぶら、さとう	ぎゅうにゅう、とりにく なまあげ、ちくわ	たまねぎ、だいにん、きゅうり しめじ、えのきたけ、こんにやく ごぼう、にんじん、れんこん たけのこ、さやいんげん しいたけ	585 (23.7)	いりどりは、 とりにくや根 菜を煮込んでつ く九洲の郷土料 理です
18 金		ごはん、ハムカツ、 さわにわん	いんげんの あえもの (わふうあわせ)	ごはん、あぶら、パンこ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、ハム	さやいんげん、にんじん だいにん、ながねぎ、ごぼう しめじ、こまつな、もやし	600 (22.0)	沢煮椀に は、旬の野 菜がたくさん入 っています
21 月		かきたまうどん やさしいとうふやき	こまつなの ごまあえ (ごまあえの もと)	ソフトめん、ごまあえのもと でんぶん、あぶら	ぎゅうにゅう、たまご、とりにく すけそうだら、とうふ、ひじき	こまつな、キャベツ、にんじん もやし、ながねぎ、しいたけ えだまめ、たまねぎ	605 (26.3)	小松菜は、 冬が旬の 野菜です
22 火		ごはん、コーンしゅうまい(2こ) マーボー豆腐	パンサンスー (パンパンジー)	ごはん、はるさめ ごまあぶら、あぶら でんぶん、さとう、こむぎこ	ぎゅうにゅう、ぶたにく だいたみ、とうふ、たら とりにく、たまご	キャベツ、もやし、ながねぎ たけのこ、にんじん、しいたけ にんにく、たまねぎ、とうもろこし	671 (26.1)	とうふには、カ ルシウムがた くさん含まれ ています
23 水		かてめし、ごもくたまごやき みさとおみおつけ、チョコプリン		ごはん、あぶら、さとう チョコプリン	ぎゅうにゅう、たまご、あつあげ あぶらあげ、みそ	ごぼう、てんのうじかぶ にんじん、しいたけ、はくさい かんぴょう、ながねぎ、たけのこ さやいんげん、ごぼう、れんこん	585 (21.0)	三郷のおみ おつけには、三 郷市でとれた 天王寺かぶ が入っています
24 木		こまつなカレー コーンときのこのソテー	みかん	むぎごはん、じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう、とりにく とりレバー	みかん、とうもろこし、しめじ にんじん、さやいんげん たまねぎ、こまつな、にんにく しょうが、トマト	622 (20.4)	みかんは、和 歌山県や愛媛 県でたくさん とれる果物で す
25 金		ごはん、あじのさんがやき ひじきのにも、けんちんじる		ごはん、さといも、さとう あぶら、でんぶん	ぎゅうにゅう、ひじき、とりにく だいたみ、とうふ、あじ、みそ	こんにやく、にんじん、ごぼう こまつな、たまねぎ、ながねぎ たけのこ	583 (26.9)	さんが焼き は、千葉県 の郷土料 理です
28 月		ごはん、てつなべぎょうざ はるさめスープ	くきわかめの サラダ (こうみじお)	ごはん、はるさめ、あぶら ごまあぶら、こむぎこ パンこ、さとう、でんぶん	ぎゅうにゅう、くきわかめ、とりにく ぶたにく、だいたみ	きゅうり、はくさい、にんじん もやし、きくらげ、チンゲンサイ キャベツ、たまねぎ、しょうが	587 (19.3)	春雨は、イ モや豆ので んぶんから つくられてい ます
29 火		しょくパン、とうふナゲット(2こ) コーンチャウダー	にんじんサラダ (にゅうか)	パン、あぶら、こむぎこ でんぶん、さとう なまクリーム	ぎゅうにゅう、とうふ いとより、たまご とうにゅう	とうもろこし、にんじん、きゅうり クリームコーン、たまねぎ キャベツ	637 (20.8)	にんじんは、 食物繊維が たっぷりで す
30 水		ごはん、さけのかわりやき すいとん	かぶの あさづけ (だししょうゆ)	ごはん、すいとん エッグケア、さつまいも	ぎゅうにゅう、さけ	かぶ、きゅうり、にんじん ごぼう、ながねぎ こまつな	593 (25.9)	かぶは、春 の七草の一 つです
31 木		ごはん、バターコーンかまぼこ れんこんのいためもの ねぎたっぷりすきやき		ごはん、あぶら、さとう ごま、ごまあぶら、でんぶん バター	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とうふ とりにく、たら	れんこん、しらたき、にんじん たけのこ、はくさい、とうもろこし ながねぎ、えのきたけ、しょうが	599 (27.2)	長ねぎは、 冬が旬の 野菜です

*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・長ねぎ・天王寺かぶ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。

読書ウィーク 平成30年度日本一の読書のまち三郷 1月19日(土)~1月26日(土)

はるのななくさ

はるのななくさは、春の七草のひとつです。春の七草とは、お正月頃にとれる7種の野草のことで、毎年1月7日に1年間の無病息災を願ってこの七草が入った「七草がゆ」を食べる習慣が今でも残っています。

七草のうちの、すずな、すずしろは、それぞれ馴染みのある野菜、かぶ、大根です。

1月の給食にもかぶや大根が使われています。見つけたら、春の七草を思い出してくださいね。

読書のまち三郷推進資料
「ことばのちから」低学年用より

1月24日から30日は全国学校給食週間です!

学校給食は、明治22年に山形県鶴岡市の私立忠愛小学校で貧困児童を対象に行われ、たのがはまりました。毎日おいしく給食を食べることに感謝しましょう。

へいきん
602
(23.9)