

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 西館

平成30年度

日・曜	牛乳	献立名	食品名			栄養量 エネルギー (kcal)	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)
10 木		チキンピラフ コンベクションオムレツ 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、 食物繊維が たくさん含ま れています
11 金		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
15 火		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 だいこん、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
16 水		ごはん ぶりのてりやき やさいのしおこうじため 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
17 木		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)	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
18 金		ごはん、あつあげのきのこあんかけ いりどり	だいこんの 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、だいこん、きゅうり しめじ、えのきたけ、こんにゃく 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、 とり肉や根 菜を煮込んで つくる九州 の郷土料理 です
21 月		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 だいず、とうふ、あじ、みそ	こんにゃく、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
22 火		かきたまうどん やさいのとうふやき	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
23 水		ごはん、コーンしゅうまい(2こ) マーボーとうふ	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 だいずミート、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
24 木		かてめし、ごもくたまごやき みさとのおみおつけ、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、てんとうじかぶ 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
25 金		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
28 月		ごはん、バターコーンかまぼこ れんこんのいたためもの 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
29 火		ごはん、てつなべぎょうざ はるさめスープ	くわわかめの 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、くわわかめ、とりにく ぶたにく、だいず	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
30 水		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 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
31 木		ごはん、さげのかわりやき 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、さげ	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 ひとつです

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)

*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、ごはんと混ぜてから配膳してください。

へいきん
602
(23.9)

はるのななくさ

せり はずな
ごぎょう はずな
はこべら はずな
ほとけのざ はずな
すずな はずな
すずしろ はずな
はるのななくさ

読書のまち三郷推進資料
「こぼのちから」低学年用より

これは、昔から語りつがれてきた古歌です。
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。

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
たのがはじまりです。毎日おいしい給食を食べられることに感謝しましょう。