



2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	冷たい コンテナ	食品名			栄養量 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
				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)		
1 金	○	ごはん いわしのしょうがに、にくじゃが ◇ごじる		ごはん、じゃがいも、あぶら さとう	ぎゅうにゅう、いわし、だいず ぶたにく、さつまあげ、みそ	だいこん、にんじん、たまねぎ ながねぎ、こんにやく、しめじ こまつな、しょうが	643 [27.4]	節分の行事 食です
4 月	○	ハヤシライス オムレツ ◇あおなとツナのソテー		むぎごはん、じゃがいも あぶら、さとう でんぶん	ぎゅうにゅう、ぶたにく、たまご ツナ、チーズ、とりレバー かまぼこ	こまつな、とうもろこし にんじん、しめじ、ほうれんそう グリーンピース にんにく、しょうが、たまねぎ	737 [24.9]	ハヤシライ スは日本で 生まれた洋 食です
5 火	○	みそラーメン ◇いかのせせんソースがけ	ちゅうかサラダ (ちゅうか)	ちゅうかめん、ごまあぶら さとう、あぶら、ごま、でんぶん	ぎゅうにゅう、いか、ぶたにく だいずミート、みそ	キャベツ、ながねぎ、だいこん にんじん、きゅうり、たまねぎ もやし、きくらげ、にら とうもろこし、しょうが、にんにく	610 [30.2]	四川ソースは 辛みのある 中華ソースで す
6 水	○	ごはん とりにくのみそだれかけ さといものそぼろに、◇つみれじる		ごはん、さといも、あぶら さとう、でんぶん	ぎゅうにゅう、つみれ、とりにく ぶたにく、とうふ、みそ	さやいんげん、だいこん にんじん、ながねぎ、ごぼう こまつな、しょうが	606 [28.7]	つみれは魚の すり身で作ら れています
7 木	○	こどもパン しろみぎかなのこうそうフライ ◇ボルシチ	オリビエサラダ (エッグケア)	パン、じゃがいも、エッグケア あぶら、なまクリーム こむぎこ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とりにく ひよこまめ、あおえんどうまめ あかいんげんまめ、たら	きゅうり、たまねぎ、にんじん さやいんげん、マッシュルーム キャベツ、にんにく、ビート、トマト てんのうじかぶ、パズル、パセリ	649 [26.0]	ボルシチは ロシア料理 です
8 金	○	ごはん にくだんこのあまずい ◇ちゅうかごもくスープ	りんご (1/6こ)	ごはん、でんぶん、さとう ごまあぶら、あぶら パンこ	ぎゅうにゅう、とりにく うずらたまご	りんご、たまねぎ、ながねぎ たけのこ、にんじん、えのきたけ こまつな、きくらげ	582 [23.3]	中華五目 スープに入っ ているきくら げはきのこの 仲間です
12 火	○	ごはん レバーいりしろごまつくね(2こ) ◇いなかじる	◇こまつな サラダ (わふうあわせ)	ごはん、パンこ ごま、でんぶん	ぎゅうにゅう、なまあげ、みそ とりにく、とりレバー	こまつな、だいこん、にんじん キャベツ、ながねぎ、もやし ごぼう、こんにやく、たまねぎ	620 [21.8]	田舎汁には 赤みそと白 みそを使っ ています
13 水	○	ごはん、さばのしおやき きりぼしだいこんににつけ ◇とんじる		ごはん、じゃがいも、さとう	ぎゅうにゅう、さば、ぶたにく さつまあげ、とうふ、みそ	きりぼしだいこん、にんじん さやいんげん、ながねぎ だいこん、ごぼう、こんにやく	667 [26.1]	鯖には血液 の流れをよく してくれる働 きがあります
14 木	○	ココアあげパン ◇はくさいとにくだんこのスープ いちごムース	マカロニサラダ (エッグケア)	パン、いちごムース マカロニ、あぶら さとう、エッグケア、でんぶん パンこ、	ぎゅうにゅう、とりにく	はくさい、キャベツ、にんじん たまねぎ、きゅうり、こまつな	590 [18.4]	ココアはカカ オ豆からで きています
15 金	○	ごはん ぶたにくのキムチいため ワンタンスープ	◇はるさめ サラダ (こうみちゅうか)	ごはん、はるさめ、ワンタン さとう、あぶら	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とりにく	はくさいキムチ、きゅうり たまねぎ、にんじん、きくらげ こまつな、にら、キャベツ にんにく、もやし、しょうが	594 [23.9]	キムチにはお 腹の調子を 整えてくれる 働きがありま す
18 月	○	ちやめし とうふナゲット(2こ) おでん	いんげんの ごまあえ (ばいせんごま)	ごはん、ちくわぶ、さとう でんぶん、パンこ	ぎゅうにゅう、ちくわ、つみれ とりにく、こんぶ、あつあげ とうふ、いとより、たまご とうにゅう	こんにやく、さやいんげん キャベツ、にんじん、だいこん たまねぎ	629 [24.2]	おでんはかつ お節と昆布で だしをとっ ています
19 火	○	ごはん おさかなカツ、バックソース ◇のっぺいじる	こんにやくサラダ (ゆず)	ごはん、あぶら、さといも でんぶん、パンこ、こむぎこ じゃがいも	ぎゅうにゅう、とうふ たら、さけ、たまご	こんにやく、にんじん、だいこん キャベツ、きゅうり ながねぎ、こまつな	630 [20.6]	のっぺい汁は 全国で食べら れている郷土 料理です
20 水	○	ごはん、のりのつくだに れんこんのはさみやき ◇ちゃんこなべ	キャベツの あさづけ (だししょうゆ)	ごはん、さとう、ごま こむぎこ、でんぶん みずあめ、パンこ	ぎゅうにゅう、とりにく のり、かまぼこ とうふ、みそ、ぶたにく、たまご	キャベツ、きゅうり、しらたき はくさい、えのきたけ、ながねぎ にんじん、たまねぎ、れんこん	595 [25.2]	れんこんはビ タミンCが豊 富な野菜です
21 木	○	ごはん コーンしゅうまい(2こ) ◇マーボーだいこん、◇トックススープ		ごはん、トック、でんぶん あぶら、ごまあぶら こむぎこ、さとう	ぎゅうにゅう、たら とりにく、ぶたにく、だいずミート たまご	だいこん、ながねぎ、たけのこ にんじん、きくらげ、しいたけ こまつな、たまねぎ、とうもろこし	614 [22.5]	トックは朝 鮮半島のお もちです
22 金	○	チキンカレー カラフルソテー	いよかん (1/6こ)	むぎごはん、じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう、とりにく、チーズ とりレバー	キャベツ、とうもろこし、にんじん さやいんげん、たまねぎ グリーンピース、いよかん にんにく、しょうが	616 [20.7]	いよかんは疲 れをとってク れる働きがあ ります
25 月	○	ごはん ◇しろみぎかなのユーリンチーソースがけ にくだんこのちゅうかに	◇きりぼしだい こんのナムル (ナムル)	ごはん、ごまあぶら、さとう あぶら、でんぶん パンこ、こむぎこ	ぎゅうにゅう ほぎ、とりにく うずらたまご、みそ	こまつな、にんじん、たまねぎ だいずもやし、きりぼしだいこん たけのこ、ながねぎ、しいたけ キャベツ、しょうが、にんにく	669 [27.0]	ユーリンチーは 生薑や長ねぎ を使った甘酢 あんをかけた 中華料理です
26 火	○	ごはん とりにくのてりやき、ごもくきんぴら ◇ふゆやさいのみそじる		ごはん、さとう、あぶら ごまあぶら、ごま	ぎゅうにゅう、とりにく ぶたにく、みそ	だいこん、ごぼう、にんじん はくさい、しらたき、ながねぎ こまつな、しいたけ	597 [24.6]	五目金平に はごぼうや白 滝など5つの 具が入ってい ます
27 水	○	こどもパン やさしいりハンバーグ ポトフ	ビーンズサラダ (コールスロー)	パン、さとう、じゃがいも じゃがいも、パンこ	ぎゅうにゅう、ひよこまめ あおえんどうまめ、ぶたにく あかいんげんまめ、とりにく レバーいりフランク	とうもろこし、にんじん、キャベツ きゅうり、たまねぎ、さやいんげん ピーマン	641 [24.1]	ポトフはフラン ス語で火にか けた鍋とい う意味です
28 木	○	★ひじきごはん やさしいコロケ、◇あすかじる プリン		ごはん、プリン、じゃがいも パンこ、こむぎこ あぶら、さとう でんぶん	ぎゅうにゅう、とりにく、 ひじき、ちくわ、あぶらあげ とうふ、みそ	にんじん、キャベツ、こまつな しらたき、しいたけ ながねぎ、しょうが、とうもろこし たまねぎ、グリーンピース	653 [23.1]	飛鳥汁は牛 乳が入った奈 良県の郷土 料理です

* 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ぜんしてください。

◇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。

三郷市学校給食展のお知らせ
1月29日(火)～2月7日(木)
ららぽーと 新三郷店内「ららぽーと」にて



へいきん
629
[24.4]

