



3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 (たんぱく質) (蛋白質)	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)
1 金		ごもくちらし さわらのさいきょうみそやき なのはなのすましじる、ひなあられ		ごはん、ひなあられ さとう	ぎゅうにゅう、さわら とうふ、とりにく、あさり かまぼこ、みそ	なばな、にんじん、たけのこ ながねぎ、しいたけ さやいんげん、しょうが	577 (27.6)	ひなまつりの行事食です
4 月		ごはん、さばのゆうあんやき あつあげのもの	やさいの ごまずあえ (わふうごま)	ごはん、さといも、さとう でんぶん、あぶら	ぎゅうにゅう、あつあげ、さば ぶたにく	キャベツ、こまつな、にんじん もやし、たまねぎ、しいたけ こんにゃく、さやいんげん、ゆず	680 (26.0)	幽庵焼きは、ゆずが入った焼きものです
5 火		ミ・トソ・ス、ナゲット(2こ)	かいそうサラダ (わふう たまねぎ)	ソフトめん、さとう でんぶん、あぶら こむぎこ	ぎゅうにゅう、ぶたにく だいたミート、たちうお、いか あじ、いわし、たら くわがめ、あおとさかのり しろとさかのり、わかめ	きゅうり、にんじん、キャベツ たまねぎ、マッシュルーム なす、トマト、にんにく、しょうが	644 (31.0)	お魚ナゲットには、あじ、たら、いかなどが入っています
6 水		A校:せきはん、プチピーチゼリー		もちごめ、ごはん、ごま ゼリー	ささげ		A:718 (29.3) B:633 (27.6)	赤飯は、給食センターで作ります
		B校:ごはん、かつおぶりかけ	コロコロきゅうり (わふう)	ごはん、さとう、でんぶん	かつおぶし、のり	きゅうり		
		まつかぜやき、よしのじる		さといも、パンこ、ごま でんぶん	ぎゅうにゅう、とりにく、ぶたにく 、みそ、とうふ、たまご	にんじん、だいこん、ながねぎ こまつな、たまねぎ		
7 木		しょくパン、いちごジャム ツナオムレツ、インディアンソテー チキンブロス		パン、いちごジャム マカロニ、あぶら、さとう	ぎゅうにゅう、とりにく ウインナーソーセージ たまご、ツナ	にんじん、キャベツ、たまねぎ ピーマン、かぶ、さやいんげん	610 (26.0)	ブロスとは、だし汁という意味です
8 金		ごはん、みそとんかつ キャベツのしおこんぶいため せんべいじる		ごはん、なんぶせんべい あぶら、さとう、パンこ ごまあぶら、でんぶん	ぎゅうにゅう、ぶたにく みそ、とりにく、しおこんぶ	たけのこ、キャベツ、だいこん にんじん、ながねぎ、こまつな	641 (24.4)	せんべい汁は青森県の郷土料理です
11 月		ごはん あおさとにらりりあつやきたまご にくじゃが	もやしサラダ (あおじそ)	ごはん、じゃがいも あぶら、さとう、でんぶん	ぎゅうにゅう、たまご、あおさ ぶたにく、さつまあげ	もやし、キャベツ、きゅうり にんじん、たまねぎ、こんにゃく にら	651 (24.7)	あおさは食物繊維が豊富です
12 火		ハヤシライス、こんにゃくのいためもの ミニアメリカンドッグ(2こ)		むぎごはん、じゃがいも ごまあぶら、あぶら、さとう こむぎこ、でんぶん パンこ	ぎゅうにゅう、ぶたにく かつおぶし、チーズ すけそうだら、えそ、たい	こんにゃく、しいたけ、しめじ たまねぎ、きくらげ、にんじん グリーンピース、にんにく しょうが	692 (22.0)	こんにゃくは約95%が水分でできています
13 水		A校:ごはん、かつおぶりかけ	コロコロきゅうり (わふう)	ごはん、さとう、でんぶん	かつおぶし、のり	きゅうり	A:579 (23.8) B:647 (24.3)	赤飯は、給食センターで作ります
		B校:せきはん、プチピーチゼリー		もちごめ、ごはん、ごま ゼリー	ささげ			
		ハンバーグ、なめこのみそじる		さとう、パンこ	ぎゅうにゅう、とうふ、とりにく みそ	なめこ、ながねぎ、こまつな たまねぎ		
14 木		こどもパン、とりにくのオリーブやき ちちゅうかいふうスープ	フムスいり サラダ (エッグケア)	パン、じゃがいも あぶら、エッグケア	ぎゅうにゅう、とりにく ベーコン、いか、ガルパンゾ あさり	たまねぎ、にんじん きゅうり、キャベツ、にんにく トマト、レモン	628 (28.1)	地中海風スープには海でとれる食べ物が入っています
15 金		ごはん しろみざかなのチリソースがけ ちんげんさいのソテー すいぎょうざ		ごはん、さとう、あぶら こむぎこ	ぎゅうにゅう、えび、ほき ぶたにく	チンゲンサイ、たけのこ にんじん、にんにく、しょうが えのきたけ、ながねぎ もやし、ほうれんそう	618 (23.8)	チンゲン菜は、中国から伝わってきた野菜です
18 月		ごはん、レバーのオーロラソースがけ ほそぎりこんぶのいために しらたまいりやさいスープ		ごはん、しらたまもち あぶら、さとう、でんぶん	ぎゅうにゅう、とりにく ぶたレバー、あぶらあげ こんぶ	だいこん、しいたけ、にんじん こまつな、にんにく、しょうが	644 (23.6)	レバーは、鉄分が多く含まれています
19 火		キャロットピラフ、チキンナゲット(2こ) アルファベットスープ チョコバナナクレープ	ツナサラダ (イタリアン)	ごはん、クレープ、マカロニ こむぎこ、あぶら、でんぶん さとう	ぎゅうにゅう、とりにく、ツナ だいたミ	きゅうり、にんじん、キャベツ ピーマン、たまねぎ とうもろこし、あかピーマン	685 (24.9)	3学期最後の給食です

* 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ぜんしてください。

平均
642
(25.7)

【赤飯炊飯校】

A校:鷹野・幸房・後谷
B校:早稲田・戸ヶ崎・高州



3月19日(火)の
チョコバナナクレープは、
三郷市の選挙管理委員会
が指定した小学校4校の

【保護者様へ】平成31年4月から学校給食費を改定します!

安全で安心なおいしい給食のさらなる充実を図るため、下記のとおり改定いたします。保護者様のご理解・ご協力をお願いいたします。

小学校 月額	3,650円	3,950円
中学校 月額	4,400円	4,700円



平成26年4月から、消費税額の3%分は市が負担してまいりました。
消費税額の3%分については、献立の充実のために、引き続き負担してまいります。