



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 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) (蛋白質)
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		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 でんぷん、あぶら こむぎこ	ぎゅうにゅう、ぶたにく だいずミート、たちうお、いか あじ、いわし、たら くきわかめ、ああとさかのり しるとさかのり、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
5 火		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、でんぷん	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 でんぷん	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		
6 水		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 ワ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
7 木		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、でんぷん	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
8 金		ごはん、さばのゆうあんやき あつあげのもの	やさいの こまずあえ (わふうごま)	ごはん、さといも、さとう でんぷん、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 こんにやく、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
11 月		ハヤシライス、こんにやくのいためもの ミニアメリカンドッグ(2こ)		むぎごはん、じゃがいも こまあぶら、あぶら、さとう こむぎこ、でんぷん 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	こんにやく、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)	こんにやくは約95%が水分でできています
12 火		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、でんぷん	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		
13 水		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、ガルバンゾ 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
14 木		ごはん しろみぎかなのチリソースがけ ちんげんさいのソテー すいきょうざ		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
15 金		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、でんぷん	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
18 月		ごはん あおさとにらいりあつやきたまご にくじゃが	もやしのサラダ (あおじそ)	ごはん、じゃがいも あぶら、さとう、でんぷん	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、こんにやく にら	651 (24.7)	あおさは食物繊維が豊富です
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、でんぷん さとう	ぎゅうにゅう、とりにく、ツナ だいず	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:彦成・立花・桜・前谷・高州東・彦郷・瑞木
B校:八木郷・吹上・新和・彦糸・丹後・前間



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
6年児童が選んだデザートです。

【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。