

5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	つめ 冷たい コンテナ	食 品			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
				ねつ ちから 熱や力になるもの (きいろ)	ち にく 血や肉になるもの (あか)	からだ ちようし ととの 体の調子を整えるもの (みどり)		
1	○	はちみつパン、ハンバーグ ◇しらたまひりやさいスープ	コーンサラダ (フレンチクリーミ)	パン、しらたまもち、さとう あぶら、パンこ	ぎゅうにゅう、とりにく	とうもろこし、キャベツ、きゅうり だいこん、にんじん、こまつな たまねぎ	603 [23.9]	小松菜は埼玉県が生産量全国1位の野菜です
2	○	★たけのこごはん ごもくよせ、もずくスープ ミニたいやき		ごはん、ミニたいやき、さとう	ぎゅうにゅう、もずく、とりにく なまあげ、あぶらあげ、なると たら、とうふ	たけのこ、ながねぎ、にんじん しいたけ、チンゲンサイ たまねぎ、れんこん、いんげん かぼちゃ	610 [25.5]	こどもの日の行事食です
7	○	カレーライス ミニアメリカンドッグ(2こ) ベーコンとチンゲンサイのソテー		むぎごはん、じゃがいも あぶら、こむぎこ、パンこ さとう、でんぶん	ぎゅうにゅう、ぶたにく、ベーコン チーズ、とりレバー、たら えそ、たい	にんじん、チンゲンサイ マッシュルーム、しめじ、たまねぎ とうもろこし、グリーンピース にんにく、しょうが	703 [23.4]	チンゲン菜は、カルシウムが豊富です
8	○	ごはん、とりにくのマーマレードやき ◇のっぺいじる	おかひじきの サラダ (わふう)	ごはん、さとも オレンジマーマレードジャム さとう、でんぶん	ぎゅうにゅう、とりにく、とうふ	おかひじき、にんじん、だいこん キャベツ、もやし、ながねぎ こまつな	578 [27.3]	高州東小学校のリクエスト献立です
9	○	ごはん おさかなナゲット(2こ) はっぼうさい	コロコロサラダ (こうみちゅうか)	ごはん、でんぶん、あぶら ごまあぶら、こむぎこ	ぎゅうにゅう、ぶたにく いか、うずらたまご、なると たら、いか、えび、ほたて あおのり	きゅうり、だいこん、チンゲンサイ たけのこ、にんじん、はくさい キャベツ、しょうが、しいたけ たまねぎ	648 [27.0]	八宝菜の八は「たくさん」の「た」という意味です
10	○	ごはん、にくじゃがコロッケ ひじきのもの、◇いなかじる ハッキリいりまめ		ごはん、じゃがいも、パンこ こめこ、こむぎこ さとう、あぶら	ぎゅうにゅう、ひじき、ぎゅうにく だいた、さつまあげ、なまあげ みそ	だいこん、にんじん、たまねぎ ながねぎ、ごぼう、こんにやく こまつな	670 [23.8]	ひじきは食物繊維が豊富です
11	○	こどもパン モウカザメのケイジャンやき ポークビーンズ	ヨーグルトあえ	パン、じゃがいも、さとう あぶら	ぎゅうにゅう、だいた、モウカザメ ぶたにく、ヨーグルト	みかん、おうとう、たまねぎ パインアップル、バナナ にんじん、にんにく、トマト	673 [30.5]	ケイジャンは、アメリカ南部のソースです
14	○	◇しょうゆラーメン ごもくハオズ(2こ)	はるさめサラダ (ちゅうか)	ちゅうかめん、はるさめ あぶら、でんぶん こむぎこ	ぎゅうにゅう、なると、とりにく ぶたにく、たら、とうふ、ひじき	にんにく、しょうが、キャベツ きゅうり、にら、ながねぎ、もやし にんじん、こまつな、とうもろこし メンマ、たまねぎ	602 [23.5]	彦郷小学校のリクエスト献立です
15	○	ごはん、さばのうめこうじやき じゃがいものきんぴら ◇わかたけじる		ごはん、じゃがいも、さとう ごま、あぶら、ごまあぶら	ぎゅうにゅう、さば、ぶたにく わかめ、とうふ、かまぼこ	たけのこ、にんじん、しらたき ながねぎ、こまつな、うめ	660 [26.0]	若竹汁は、春が旬の菊とワカメを使った汁ものです
16	○	しよくパン、 ドライカレーサンドのぐ ほうれんそうオムレツ クラムチャウダー		パン、じゃがいも、あぶら でんぶん、さとう なまクリーム	ぎゅうにゅう、あさり、とうふ ほうれんそうオムレツ、ぶたにく だいた、みそ	にんじん、たまねぎ マッシュルーム、なす、しょうが にんにく、パセリ、ほうれんそう	620 [28.5]	食パンにドライカレーを挟んで食べます
17	○	ごはん、ぶたにくのしょうがいため ◇なめこのみそじる	あさづけ (だししょうゆ)	ごはん、あぶら、さとう	ぎゅうにゅう、あぶらあげ ぶたにく、とうふ、みそ	キャベツ、きゅうり、たまねぎ ながねぎ、にんじん、しょうが なめこ、こまつな	588 [26.0]	なめこのぬめりは、食物繊維です
18	○	ごはん、カレーロール あつあげのもの	だいこんサラダ (あおじそ)	ごはん、ごま、さとう でんぶん、あぶら、こむぎこ パンこ、マーガリン じゃがいも	ぎゅうにゅう、なまあげ ぶたにく、とりにく、だいた	だいこん、きゅうり、にんじん たまねぎ、たけのこ、しいたけ こんにやく、さやいんげん	683 [22.5]	こんにやくの原料は、芋です
21	○	ごはん さんまのユリチーソースがけ ずいぎょうざ	くきわかめの ちゅうかサラダ (ナムル)	ごはん、あぶら、こむぎこ さとう、ごまあぶら、でんぶん	ぎゅうにゅう、くきわかめ さんま、ぶたにく、だいた	きゅうり、にんじん、 だいた、もやし、にんにく、キャベツ しょうが、もやし、こまつな ながねぎ、きくらげ	691 [22.7]	油淋鶏ソースは本ネギが入った中華料理のソースです
22	○	コッペパン、さけのムニエル にくだんごとペンネのトマトに	アスパラガスの サラダ (イタリアン)	パン、あぶら、マカロニ さとう、オリーブあぶら こむぎこ、パンこ	ぎゅうにゅう、さけ ぶたにく、とりにく、チーズ	グリーンアスパラガス、たまねぎ キャベツ、にんじん、トマト、パジル きゅうり、にんにく、セロリ	675 [30.0]	アスパラガスは春が旬の野菜です
23	○	A校:さんさいおこわ、プチピーチゼリー B校:わかめごはん まつかぜやき ◇みそけんちんじる	コロコロきゅうり (パン/パンジー)	もちごめ、ゼリー ごはん さとも、パンこ、ごま	わかめ きゅうり ぎゅうにゅう、とりにく ぶたにく、たまご、みそ	ひらたけ、エリンギ、なめこ しいたけ、くろあわびたけ、ごぼう きゅうり たまねぎ、だいこん、にんじん ながねぎ、こまつな	A:685 [27.5] B:631 [27.0]	山菜おこわは、給食センターで作ります
24	○	ごはん、かつおふりかけ じゃがいものきんぴら ◇かきたまじる	パインアップル (1/16こ)	ごはん、じゃがいも、あぶら さとう、でんぶん	ぎゅうにゅう、とりにく、かつお ぶたにく、たまご、のり	パインアップル、にんじん しょうが、ながねぎ、こまつな	589 [23.0]	新じゃがいもの季節です
25	○	ごはん、やさしいりかまぼこ、いりどり	いんげんのごまあえ (ごまあえのもと)	ごはん、ごま さとも、あぶら、さとう こむぎこ	ぎゅうにゅう、とりにく、ちくわ たら	さやいんげん、キャベツ こんにやく、ごぼう、にんじん たけのこ、しいたけ、とうもろこし グリーンピース、ほうれんそう	628 [23.6]	炒り鶏は、九州の郷土料理です
28	○	ごはん、あじフライ、バックソース あさりのみそじる	◇おひたし (だししょうゆ)	ごはん、あぶら パンこ、こむぎこ	ぎゅうにゅう、あさり、あじ わかめ、とうふ、こんぶ、みそ	こまつな、ながねぎ、もやし キャベツ、にんじん	632 [24.8]	あさはりは鉄分が豊富です
29	○	ハヤシライス コーンとキャベツのソテー	アンデスメロン (1/8こ)	むぎごはん、じゃがいも あぶら、さとう	ぎゅうにゅう、ぶたにく、チーズ とりレバー	とうもろこし、アンデスメロン キャベツ、しめじ、たまねぎ にんじん、マッシュルーム グリーンピース、にんにく、しょうが	666 [20.4]	メロンは春から夏にかけてが旬の果物です
30	○	A校:わかめごはん B校:さんさいおこわ、プチピーチゼリー えだまめとひきにくのよせやき ◇さわにわん	コロコロきゅうり (パン/パンジー)	ごはん もちごめ、ゼリー さとう、こむぎこ、パンこ	わかめ きゅうり ぎゅうにゅう、とりにく えだまめ、ぶたにく	ひらたけ、エリンギ、なめこ しいたけ、くろあわびたけ たまねぎ、にんじん、だいこん ながねぎ、ごぼう、しめじ、こまつな	A:582 [26.7] B:636 [27.2]	山菜おこわは、給食センターで作ります
31	○	こどもパン、いちごジャム だいたナゲット(2こ)、ポテトリヨネーズ アルファベットスープ		パン、いちごジャム パン、マカロニ、あぶら さとう、でんぶん、じゃがいも	ぎゅうにゅう、とりにく ソーセージ、チーズ だいた	にんじん、たまねぎ、とうもろこし ピーマン、パセリ	624 [21.6]	大豆は畑の肉と呼ばれています

\* 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」を配達しますので、ごはんと混ぜてから配膳してください。

今月のリクエスト献立  
8日(火) 高州東小学校  
14日(月) 彦郷小学校

平均	
	639
	25.2

【山菜おこわ炊飯校】 A校:彦成・桜・立花・前谷・高州東・彦郷・瑞木  
B校:八木郷・吹上・新和・彦糸・丹後・前間

