

4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31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)
10 水		ごはん、つなべぎょうざ はるさめスープ	かふうあえ (パンパンジー)	ごはん、はるさめ、あぶら こむぎこ、パンこ でんぶん	ぎゅうにゅう、とりく ぶたにく	だいこん、キャベツ、ながねぎ きゅうり、にんじん、しいたけ たまねぎ	575 (18.8)	春雨は緑豆 のでんぶん からできて います
11 木		ハヤシライス、バターコーンかまぼこ だいこんのおかか		むぎごはん、じゃがいも あぶら、さとう こむぎこ、バター	ぎゅうにゅう、ぶたにく かつあぶし、チーズ とりレバー、たら	だいこん、こまつな、たまねぎ にんじん、グリーンピース にんにく、しょうが、とうもろこし	700 (23.7)	かまぼこは 魚のすり身 からできて います
12 金		ごはん、れんこんのはさみあげ のっぺいじ	わふうあえ (わふうあわせ)	ごはん、あぶら、さといも でんぶん、こむぎこ パンこ	ぎゅうにゅう ぶたにく、たまご とうふ	にんじん、キャベツ、きゅうり だいこん、もやし、ながねぎ こまつな、れんこん、たまねぎ しょうが	584 (18.0)	のっぺい 汁はとろみ のついた 汁物です
15 月		ごはん、さばのみそに かきたまじる	きりぼしだいこん のサラダ (わふう)	ごはん、ごま、でんぶん さとう	ぎゅうにゅう、さば とりく、たまご みそ	きりぼしだいこん、もやし にんじん、きゅうり、ながねぎ こまつな	620 (25.4)	切干大根 はカルシウ ムたっぷり です
16 火		ごはん メンチカツ、バックソース はるキャベツのソテー アルファベットスープ		ごはん、あぶら、マカロニ じゃがいも、パンこ こむぎこ	ぎゅうにゅう、ベーコン とりく、ぶたにく、ぎゅうにく	とうもろこし、キャベツ あかピーマン、さやいんげん にんじん こまつな、たまねぎ	647 (19.6)	春キャベツの ソテーはビタ ミンたっぶり のソテーです
17 水		ドライカレー とりくのパークソースかけ ソーセージのスープ	マカロニサラダ (イタリアン)	ごはん、マカロニ さとう	ぎゅうにゅう、とりく レバー、いりウインナー	たまねぎ、とうもろこし、にんじん きゅうり、りんご、キャベツ セロリー、レモン グリーンピース、あかピーマン	643 (26.2)	りんごやレモン 果汁を使った パークソース をかけて います
18 木		コッペパン、スティックハンバーグ コーンチャウダー	グリーンサラダ (にゅうか)	パン、さとう、あぶら パンこ、なまクリーム	ぎゅうにゅう ぶたにく、とりく	とうもろこし、キャベツ、きゅうり クリームコーン、たまねぎ	640 (22.7)	パンにハン バーグを はさんで食 べましょう
19 金		ごはん、ごもくたまごやき にくじゃが	いんげんの ごまあえ (ばいせんごま)	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、ぶたにく さつまあげ、ひじき	さやいんげん、もやし、とうもろこし にんじん、たまねぎ、こんにやく ほうれんそう、しいたけ グリーンピース	649 (24.2)	卵焼きに は5つの具 が入ってい ます
22 月		ごはん、あじのピリからやき ごもくきんぴら はるやさいのみそしる		ごはん、じゃがいも、さとう、 あぶら、ごまあぶら、ごま	ぎゅうにゅう、あじ ぶたにく、みそ	キャベツ、ごぼう、にんじん しらたき、たまねぎ、かぶ しいたけ、にんにく	597 (26.4)	キャベツやか ぶなどの春野 菜がたっぷり の味噌汁です
23 火		わかめごはん、コーンフライ こまつなとかまぼこのいためもの さわにわん		ごはん、あぶら こむぎこ、パンこ さとう	ぎゅうにゅう、ぶたにく あぶらあげ、かまぼこ わかめ	こまつな、にんじん だいこん、ながねぎ、ごぼう しいたけ、しめじ、とうもろこし	620 (21.0)	あまいとうも ろこしがたっ ぱり入ったフ ライです
24 水		くるパン、ムサカ 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、あぶら オリーブあぶら、じゃがいも エッグケア	ぎゅうにゅう、ベーコン えび、いか ひよこまめ	にんじん、キャベツ、にんにく トマト、たまねぎ、きゅうり なす	616 (22.3)	ギリシャ 料理の 献立です
25 木		カレーライス ミニアメリカンドッグ(2こ)	こんにやくサラダ (ゆず)	むぎごはん、じゃがいも あぶら、こむぎこ でんぶん、パンこ	ぎゅうにゅう、ぶたにく チーズ、とりレバー たら	こんにやく、にんじん、キャベツ きゅうり、たまねぎ、ゆず グリーンピース にんにく、しょうが	663 (21.2)	こんにやくは おなかの調 子をよくし てくれます
26 金		ごはん、さわらのてりやき とんじる	のりあえ (だししょうゆ)	ごはん、じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう、さわら ぶたにく、のり、みそ	キャベツ、きゅうり、にんじん ながねぎ、もやし、だいこん ごぼう、こんにやく、こまつな しょうが	590 (27.6)	のりはビタ ミン、ミネラ ルたっぷり の海の野菜 です

献立は、材料等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。

へいきん

626

(22.9)

みんなで協力して楽しい給食時間にしよう！

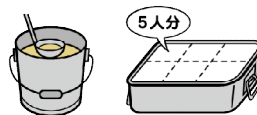


みじたくを整えましょう。



食缶はしっかり持って
運びましょう。

給食当番の人も、
それ以外の人も
協力して準備する
ようにしましょう。



1人分の量を考えて
もりつけましょう。



配ぜん台はきれいに
ふきましょう。

お願い

保護者の皆様からお預かりした給食費は全て給食材料の購入に充てております。給食費が未納になりますと、品質の良い給食材料の購入に支障をきたす恐れがあります。学校によって給食費の支払い方法が異なりますが、未納とならないようご注意ください。ご協力よろしくお願いいいたします。



三郷市マスコットキャラクター「かいちゃん&つぶちゃん」