

# 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 西館

平成31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)		
10 水	○	ハヤシライス、バターコーンかまぼこ ◇だいごんのおかか		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 かつおぶし、チーズ とりレバー、たら	だいごん、こまつな、たまねぎ にんにく、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
11 木	○	ごはん、れんこんのはさみあげ ◇のっぺいじる	わふうあえ (わふうあわせ)	ごはん、あぶら、さとう 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 だいごん、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
12 金	○	ごはん、さばのみそに ◇かきたまじる	きりぼしだいごんのサラダ (わふう)	ごはん、ごま、でんぶん さとう	ぎゅうにゅう、さば とりにく、たまご みそ	きりぼしだいごん、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
15 月	○	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 とりにく、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ぷりソテーです
16 火	○	ごはん、つなぺぎょうざ 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、とりにく ぶたにく	だいごん、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
17 水	○	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、とりにく	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添えて食べましょう
18 木	○	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
19 金	○	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
22 月	○	ドライカレー とりにくのバーベキューソースがけ 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、とりにく 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バーベキューソースをかけています
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 だいごん、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ぷり入ったフライです
24 水	○	くろパン、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 ひよこめめ	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	○	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、だいごん 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
26 金	○	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

※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。

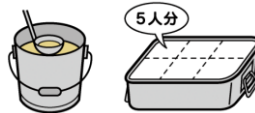
へいきん  
626  
[22.9]

## 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。

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。



食缶はしっかり持って  
運びましょう。



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にご注意ください。ご協力よろしくお願ひいたします。



三郷市マスコットキャラクター「かいちゃん&つづちゃん」