



2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29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 木	○	ごはん メンチカツ、バックソース たけのことわかめのにびたし ◇のっぺいじる		ごはん、あぶら パンこ、でんぶん、さとう こむぎこ	ぎゅうにゅう、とりにく、ぶたにく わかめ、かまぼこ、あさり とうふ	たけのこ、にんじん、だいこん たまねぎ、ながねぎ、こまつな	632 [25.6]	わかめは成長すると約2mにもなります
2 金	○	ごはん かぼちゃひきにくフライ だいたいのいそに ◇つみれじる		ごはん、パンこ、さとう こむぎこ、でんぶん、あぶら	ぎゅうにゅう、つみれ、ぶたにく だいたい、あぶらあげ、ひじき	ごぼう、だいこん、こんにやく にんじん、はくさい、たまねぎ、こまつな かぼちゃ	653 [21.8]	節分の行事食です
5 月	○	ごはん つなべぎょうざ ちゅうかに	コロコロサラダ (こうみちゅうか)	ごはん、パンこ、でんぶん こむぎこ、さとう、ごまあぶら あぶら	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とりにく なると	きゅうり、だいこん、たけのこ ヤングコーン、チンゲンサイ にんじん、はくさい、たまねぎ もやし、しいたけ、キャベツ しょうが	608 [21.4]	中華煮には11種類の食材が入っています
6 火	○	かんとんめん ミニアメリカンドッグ(2こ)	きりほしだいこん のサラダ (ちゅうか)	ちゅうかめん、こむぎこ、さとう ごまあぶら、あぶら、パンこ でんぶん	ぎゅうにゅう、ぶたにく すけそうだら、えそ	メンマ、にんじん、はくさい もやし、だいたい、きゅうり きりほしだいこん、きゅうり	597 [21.4]	切干大根はカルシウムが豊富です
7 水	○	ごはん さんまのしおやき ◇とんじる	◇かぶのサラダ (ゆず)	ごはん、じゃがいも	ぎゅうにゅう、さんま、ぶたにく みそ	にんじん、ながねぎ、かぶ だいこん、ごぼう、こんにやく こまつな、キャベツ、きゅうり	576 [23.6]	骨付きのさんまです 気をつけて食べましょう
8 木	○	こどもパン ハンバーグ コンソメスープ	コーンサラダ (シーザーサラダ)	パン、じゃがいも、パンこ こむぎこ、さとう、でんぶん	ぎゅうにゅう、とりにく	とうもろこし、キャベツ、きゅうり にんじん、たまねぎ、こまつな	574 [22.9]	ハンバーグはパンにはさんで食べます
9 金	○	ハヤシライス クープイリチー	いよかん (1/6こ)	むぎごはん、じゃがいも あぶら、さとう	ぎゅうにゅう、こんぶ、ぶたにく さつまあげ	いよかん、たまねぎ、しいたけ にんじん、グリーンピース しらたき、にんにく、しょうが	636 [18.7]	いよかんは1~3月が旬の果物です
13 火	○	コッペパン にくだんご(2こ) ちちゅうかいスープ コーヒーぎゅうにゅう	フムスイリ サラダ (エッグケア)	パン、じゃがいも、エッグケア パンこ、でんぶん、みずあめ さとう、あぶら	コーヒーぎゅうにゅう とりにく、ベーコン、えび ひよこまめ、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	640 [23.2]	ギリシャ料理の献立です
14 水	○	ごはん ショウロンボウ ◇マーボー豆腐	パンサンスー (パンパンジー)	ごはん、はるさめ、パンこ こむぎこ、ごまあぶら、あぶら でんぶん、さとう	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とりにく だいたい、みそ、とうふ	キャベツ、もやし、ながねぎ たけのこ、にんじん、しいたけ たまねぎ、にんにく	661 [25.9]	豆腐は大豆からできています
15 木	○	★ツナピラフ カレーコロッケ アルファベットスープ プチようなしゼリー		ごはん、ゼリー、じゃがいも さとう、パンこ、こむぎこ でんぶん、あぶら、マカロニ	ぎゅうにゅう、とりにく、ツナ	にんじん、こまつな、たまねぎ マッシュルーム	582 [17.6]	ツナは英語でマグロのことです
16 金	○	ごはん ハムカツ、バックソース ◇みそけんちんじる	はくさいのサラダ (あおじそ)	ごはん、パンこ、あぶら でんぶん	ぎゅうにゅう、とりにく、ぶたにく ハム、とうふ、みそ	だいこん、はくさい、にんじん もやし、ながねぎ、こんにやく ごぼう、こまつな	576 [20.6]	白菜は冬が旬の食べ物です
19 月	○	ごはん ぎょうざ(2こ) ◇はるさめスープ	もやしとわかめ のナムル (ナムル)	ごはん、はるさめ、パンこ こむぎこ、さとう、ごまあぶら	ぎゅうにゅう、ぶたにく、わかめ	もやし、ながねぎ にんじん、こまつな キャベツ、たまねぎ、にんにく	589 [19.2]	春雨は緑豆という豆からできています
20 火	○	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、ごま	ぎゅうにゅう、たまご、ぶたにく さつまあげ	さやいんげん、もやし たまねぎ、とうもろこし、にんじん こんにやく、ほうれんそう しいたけ、ながねぎ	639 [23.3]	いんげんにはタンパク質がたかく含まれています
21 水	○	ごはん れんこんのはさみやき ぶたにくのあまからに ◇せんべいじる		ごはん、なんぶせんべい こむぎこ、でんぶん、パンこ さとう、あぶら	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とりにく たまご	こんにやく、だいこん、にんじん しょうが、ながねぎ、こまつな れんこん、たまねぎ	576 [22.1]	せんべい汁は青森県の郷土料理です
22 木	○	きなこあげパン チキンブロス マンゴープリン	かぼちゃの サラダ (エッグケア)	パン、マンゴープリン さとう、あぶら、エッグケア	ぎゅうにゅう、とりにく、きなこ だいたい、いんげんまめ	かぼちゃ、にんじん、きゅうり キャベツ、たまねぎ、かぶ	584 [20.2]	きなこは鉄分が豊富です
23 金	○	★ひじきごはん だいたいのみそする プチりんごゼリー		ごはん、ゼリー、じゃがいも パンこ、こむぎこ、あぶら さとう	ぎゅうにゅう、ひじき、わかめ ぶたにく、とうふ、あぶらあげ だいたい、みそ	にんじん、しらたき、キャベツ ごぼう、しいたけ、しょうが	595 [19.8]	ひじきは海藻の仲間です
26 月	○	ごはん コーンしゅうまい(2こ) ◇にくだんごのちゅうかに	かふうあえ (こうみしお)	ごはん、パンこ、さとう こむぎこ、ごまあぶら、あぶら でんぶん	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とりにく たら、たまご、みそ、だいたい	だいこん、にんじん、キャベツ ながねぎ、たけのこ、もやし しいたけ、はくさい、たまねぎ とうもろこし、しょうが、にんにく	617 [21.1]	肉団子の中 中華煮は具を バランスよく 盛りつけま しょう
27 火	○	ごはん いなだのてりやき ◇かきたまじる	だいこんの サラダ (うめかつお)	ごはん、でんぶん、さとう	ぎゅうにゅう、いなだ、とりにく たまご	だいこん、にんじん、こまつな とうもろこし、ながねぎ	588 [26.3]	いなだはぶりになる前の魚のことです
28 水	○	カレーライス こんにやくのいためもの	はっさく(1/6こ)	むぎごはん、じゃがいも ごまあぶら、あぶら	ぎゅうにゅう、ぶたにく かつおぶし	はっさく、こんにやく、しいたけ にんじん、さやいんげん たまねぎ、グリーンピース にんにく、しょうが	611 [18.3]	はっさくは2~3月が旬の果物です

* 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、ごはんと一緒に混ぜてから配膳してください。

◇印は、三郷市産小松菜・長ねぎ・天王寺かぶを使用した献立です。



へいきん
607
[21.7]