



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 西館

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)		
1 木	○	ごはん ミニアメリカンドッグ(2こ) 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 なると、すけそうだら、えそ	608 [21.4]	中華煮には 11種類の 食材が入っ ています
2 金	○	ごはん かぼちゃひきにフライ 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、あぶらあげ、ひじき	653 [21.8]	節分の行事 食です
5 月	○	かんとんめん てつなべぎようぎ	きりぼしだいごんの 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、パンこ、でんぶん	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とりにく	597 [21.4]	切干大根は カルシウムが 豊富です
6 火	○	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	576 [23.6]	骨付きのさん まです 気をつけて 食べましょう
7 水	○	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	574 [22.9]	ハンバーグ はパンには さんで食べ ます
8 木	○	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	636 [18.7]	いよかんは1 ~3月が旬の 果物です
9 金	○	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	632 [25.6]	わかめは成 長すると約 2mにもなり ます
13 火	○	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 だいたミート、とうふ	661 [25.9]	豆腐は大豆 からできて います
14 水	○	★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	582 [17.6]	ツナは英語 でマグロの ことです
15 木	○	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	576 [20.6]	白菜は冬が 旬の食べ物 です
16 金	○	コッペパン にくだんご(2こ) 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	640 [23.2]	ギリシャ料 理の献立で す
19 月	○	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	639 [23.3]	いんげんは タンパク質 がたくさん 含まれてい ます
20 火	○	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	576 [22.1]	せんべい汁 は青森県 の郷土料理 です
21 水	○	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、いんげんまめ	584 [20.2]	きなこは鉄 分が豊富で す
22 木	○	★ひじきごはん だいたナゲット(2こ) じゃがいものみそする 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、みそ	595 [19.8]	ひじきは海 草の仲間 です
23 金	○	ごはん ぎようぎ(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	589 [19.2]	春雨は緑豆 という豆か らできてい ます
26 月	○	ごはん いなだのてりやき ◇かきたまじる	だいごんの 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	588 [26.3]	いなだはぶり になる前の 魚のこ です
27 火	○	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	611 [18.3]	はっさくは2 ~3月が旬 の果物 です
28 水	○	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	617 [21.1]	肉団子の中 華煮は具を バランスよく 盛りつけま しょう

* 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、ごはん混ぜてから配せんでください。

◇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]