



12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27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)	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 火	○	カレーライス コーンといんげんのソテー	りんご (1/4こ)	むぎごはん、じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう、ぶたにく、チーズ	りんご、キャベツ、とうもろこし にんじん、しめじ、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	666 [20.5]	りんごは旬のくだものです。
2 水	○	ごはん しろみざかなフライ、パックソース ◇きりたんぼじる	◇こまつなの おひたし (だししょうゆ)	ごはん、きりたんぼ、あぶら パンこ	ぎゅうにゅう、ホキ、とりにく	こまつな、きゅうり、にんじん キャベツ、ながねぎ、しいたけ せり	660 [22.0]	八木郷小のリクエスト献立です。
3 木	○	コッペパン わふうスパゲティ、きざみのり だいたいナゲット(2こ)	くきわかめの サラダ (うめかつお)	パン、スパゲティ、あぶら こむぎこ、パンこ	ぎゅうにゅう、くきわかめ ベーコン、のり、だいず	きゅうり、もやし、あかピーマン たまねぎ、しめじ、えのきたけ わらび、みずな、たけのこ にんにく	604 [25.5]	きのこと山菜が入ったスパゲティです。
4 金	○	ごはん ◇ちゃんこなべ しのだに	ごぼうサラダ (わふうあわせ)	ごはん、さとう、ごま やまいも、パンこ、でんぶん	ぎゅうにゅう、とりにく かまぼこ、とうふ、みそ ひじき、あぶらあげ ほっけすりみ	ごぼう、にんじん、だいこん きゅうり、しらたき、はくさい えのきたけ、ながねぎ、かぼちゃ えだまめ、たまねぎ	644 [25.7]	油揚げのことを信田(しのだ)とよびます。
7 月	○	タンメン ◇ユーリンチー	こんにやく サラダ (ナムル)	ちゅうかめん、あぶら、さとう ごまあぶら、ごま、でんぶん	ぎゅうにゅう、とりにく、ぶたにく なると	こんにやく、にんじん、きゅうり ながねぎ、キャベツ、あかピーマン にら、もやし、たけのこ、きくらげ	669 [27.7]	ユーリンチーはとりのから揚げのねぎソースがけです。
8 火	○	ごはん おでん、ふりかけ あつやきたまご	きゅうりの あさづけ (だししょうゆ)	ごはん、ちくわぶ、さとう パンこ、ごま	ぎゅうにゅう、たまご、ちくわ つみれ、こんぶ、あげボール とりにく、いわしけずりぶし かつおぶし、のり	こんにやく、キャベツ、きゅうり にんじん、だいこん、たまねぎ	646 [27.8]	丹後小のリクエスト献立です。
9 水	○	★かてめし ハンバーグきのこソース ◇じゃがいものみそする ピーチゼリー		ごはん、じゃがいも ゼリー、あぶら、さとう でんぶん、パンこ	ぎゅうにゅう、こおりどうふ あぶらあげ、わかめ、みそ とりにく、ぶたにく	ごぼう、しいたけ、にんじん えのきたけ、かんぴょう、しめじ ながねぎ、まいたけ、たまねぎ さやいんげん	645 [23.8]	かて飯は埼玉県郷土料理です。
10 木	○	ごはん ぶたにくのしょうがやき きりぼしだいこんのつけ ◇こまつなのみそする		ごはん、さとう	ぎゅうにゅう、あつあげ、ぶたにく さつまあげ、みそ	きりぼしだいこん、ながねぎ にんじん、キャベツ、こまつな しょうが	608 [28.3]	早稲田小のリクエスト献立です。
11 金	○	ごはん いりどり さけのしおやき	かぶのサラダ (わふう)	ごはん、さといも、あぶら さとう	ぎゅうにゅう、さけ、とりにく ちくわ	かぶ、かぶのは、きゅうり、ごぼう にんじん、れんこん、たけのこ しいたけ、さやいんげん、こんにやく	599 [31.4]	かぶは旬の野菜です
14 月	○	こどもパン メンチカツ、パックソース コンソメスープ	グリーンサラダ (にゅうか)	パン、あぶら、パンこ こむぎこ、でんぶん	ぎゅうにゅう、とりにく、とりレバー	キャベツ、きゅうり、にんじん たまねぎ、ほうれんそう	615 [24.6]	パンにメンチカツをはさんで食べてもおいしいです。
15 火	○	ハヤシライス はなやさいのソテー	みかん	むぎごはん、じゃがいも バター、あぶら、さとう	ぎゅうにゅう、ぶたにく、チーズ レバーそぼろ	みかん、カリフラワー、ブロッコリー たまねぎ、にんじん、キャベツ グリーンピース、にんにく、しょうが	685 [21.8]	ブロッコリーやカリフラワーは花のつぼみを食べる野菜です。
16 水	○	ごはん ◇よせなべ いかのもろみやき かぼちゃのもの		ごはん、さとう	ぎゅうにゅう、いか、とりにく みそ、とうふ	かぼちゃ、はくさい、えのきたけ ながねぎ、しらたき、ほうれんそう	589 [30.3]	冬至の行事食です。
17 木	○	ごはん すぶた えびしゅうまい(2こ)	ちゅうかサラダ (こうみちゅうか)	ごはん、はるさめ、あぶら でんぶん、さとう、ごまあぶら こむぎこ	ぎゅうにゅう、ぶたにく うずらたまご、たらすりみ、えび	きゅうり、たまねぎ、にんじん ピーマン、しいたけ、たけのこ	710 [26.3]	ひとくちずつよくかんで食べましょう。
18 金	○	わかめごはん ほっけのしおやき ◇こまつなとツナのいためもの ◇だいこんのみそする		ごはん、あぶら	ぎゅうにゅう、ほっけ、ツナ わかめ、あつあげ、みそ	こまつな、だいこん、にんじん キャベツ、ながねぎ、しいたけ しめじ	584 [27.0]	前谷小のリクエスト献立です。
21 月	○	キャロットピラフ まめのクリームソース ◇チキンブロス	フルーツポンチ	ごはん、あぶら、げんまい おしむぎ、くろまい、あかまい もちむぎ	ぎゅうにゅう、とりにく、ベーコン えんどう、ひよこまめ、レンズまめ あずき、だいず、かんでん	みかん、おうとう、にんじん キャベツ、パインアップル ながねぎ、マッシュルーム たまねぎ、かぶ、かぶのは さやいんげん、とうもろこし あかピーマン	597 [20.4]	2学期最後の給食です。

* 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、ごはんと混ぜてから配ぜんしてください。

◇印は、三郷市産の小松菜・長ねぎを使用した献立です。

へいきん
635
[25.5]

今月のリクエスト献立

2日(水)八木郷小学校 8日(火)丹後小学校
10日(木)早稲田小学校 18日(金)前谷小学校

しっかりと
手をあらおう

