



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 西館

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	○	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、でんぷん	ぎゅうにゅう、とりこく 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。
2 水	○	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。
3 木	○	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、とりこく	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。
4 金	○	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、だいたい	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。
7 月	○	ごはん いりどり さけのおしゃき	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、とりこく 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、こんにゃく	599 [31.4]	かぶは旬の 野菜です
8 火	○	タンメン ◇ユーリンチー	こんにゃく 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、でんぷん	ぎゅうにゅう、とりこく、ぶたにく なると	こんにゃく、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。
9 水	○	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、ちくわが、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 とりこく、いわしけずりふし かつおぶし、のり	こんにゃく、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。
10 木	○	★かてめし ハンバーグきのこソース ◇じゃがいものみそしる ピーチゼリー		ごはん、じゃがいも ゼリー、あぶら、さとう でんぷん、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 とりこく、ぶたにく	ごぼう、しいたけ、にんじん えのきたけ、かんばん、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 玉県の郷土 料理です。
11 金	○	ごはん ぶたにくのしょうがやき きりぼしだいこんのにつけ ◇こまつなのみそしる		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。
14 月	○	わかめごはん ほっけのおしゃき ◇こまつなとツナのいためもの ◇だいこんのみそしる		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。
15 火	○	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、でんぷん	ぎゅうにゅう、とりこく、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。
16 水	○	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。
17 木	○	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、とりこく 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。
18 金	○	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 でんぷん、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。
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、とりこく、ベーコン えんどう、ひよこまめ、レンズまめ あずき、だいたい、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

3日(木)八木郷小学校 9日(水)丹後小学校
11日(金)早稲田小学校 14日(月)前谷小学校

しっかり
手をあらおう

