



1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	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)		
11木	○	ハヤシライス ほうれんそうオムレツ	◇てんのうじ かぶのサラダ (わふう)	むぎごはん、じゃがいも あぶら、さとう、でんぷん	ぎゅうにゅう、ぶたにく、たまご チーズ、とりレバー	てんのうじかぶ、グリーンピース きゅうり、たまねぎ、にんじん にんにく、しょうが、ほうれんそう	671 [22.5]	天王寺かぶ 1個の重さ は1~2キロ もあります
12金	○	ごはん いわしのしょうがに ぞうじ	キャベツの あさづけ (だししょうゆ)	ごはん、しらたまもち さといも、さとう、でんぷん	ぎゅうにゅう、とりにく、なると いわし	キャベツ、きゅうり、にんじん こまつな、しょうが	601 [24.7]	鏡開きの行 事食です
15月	○	ごはん おろしハンバーグ、ごもくきんぴら ◇なめこのみそしる		ごはん、さとう、あぶら、ごま ごまあぶら、パンこ	ぎゅうにゅう、さつまあげ、とうふ とりにく、みそ	ごぼう、だいこん、ながねぎ なめこ、にんじん、こまつな しらたき、しいたけ、たまねぎ	597 [24.2]	なめこはお なかの調子 を整えます
16火	○	◇かきたまうどん やさしいコロケ、パックソース	◇こまつなの ごまあえ (ごまあえのもと)	じごなうどん、あぶら、ごま でんぷん、じゃがいも、パンこ さとう、こむぎこ	ぎゅうにゅう、たまご、とりにく	こまつな、キャベツ、にんじん たまねぎ、ながねぎ、しいたけ もやし、グリーンピース、とうもろこし	651 [23.1]	ごまは免疫 機能を高め てくれます
17水	○	ごはん いりどり さけのかわりやき	のらぼうなの あえもの (ゆず)	ごはん、エッグケア 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	のらぼうな、もやし、こんにやく キャベツ、ごぼう、さやいんげん にんじん、れんこん、たけのこ しいたけ、ゆず	626 [29.1]	いりどりはよ くかんて食 べます
18木	○	★チャーハン、かにしゅうまい(2こ) ◇ちゅうかふうわかめスープ ヨーグルト		ごはん、ごまあぶら、あぶら こむぎこ、でんぷん	ぎゅうにゅう、すけそうだら かに、ぶたにく、わかめ、なると ヨーグルト	ながねぎ、にんじん、たけのこ とうもろこし、しいたけ、たまねぎ さやいんげん	560 [21.9]	チャーハン の材料のな るとは魚の 加工品です
19金	○	しょくパン、いちごジャム チキンのレモンソテー ポトフ	ビーンズサラダ (コールスロー)	パン、いちごジャム じゃがいも	ぎゅうにゅう、だいち、とりにく レバー-いりフランク	とうもろこし、にんじん、きゅうり キャベツ、レモン たまねぎ、さやいんげん	628 [29.4]	ポトフはフ ランスの家 庭料理です
22月	○	ごはん ◇チキンナゲットのチリソースがけ(2こ) ◇チンゲンサイのソテー、すいぎょうざ		ごはん、さとう、あぶら こむぎこ、でんぷん	ぎゅうにゅう、とりにく、あさり ぶたにく	チンゲンサイ、にんじん、もやし にんにく、しょうが、えのきたけ ながねぎ、ほうれんそう、たけのこ	609 [22.1]	チンゲン サイは緑黄 色野菜です
23火	○	ごはん あじメンチ ◇ちゃんこなべ	きわかめの サラダ (うめかつお)	ごはん、あぶら、さとう、ごま パンこ、こむぎこ	ぎゅうにゅう、あじ、きわかめ とりにく、かまぼこ、とうふ みそ	きゅうり、しらたき、はくさい、もやし えのきたけ、ながねぎ、にんじん たまねぎ、しょうが、キャベツ	624 [26.4]	ちゃんこは 力士が作 る料理の ことです
24水	○	ごはん さわらのさいきょうみそやき ごもくまめ、◇つみっこ		ごはん、すいとん、さとう	ぎゅうにゅう、さわか、だいち とりにく、こんぶ、さつまあげ みそ	にんじん、ながねぎ、こまつな しめじ	618 [30.4]	つみっこは 本庄市の郷 土料理です
25木	○	◇こまつなカレー しらたきといんげんのいためもの	みかん	むぎごはん、あぶら	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とりにく とりレバー	さやいんげん、にんじん、しめじ しらたき、たまねぎ、こまつな にんにく、しょうが、トマト、みかん	621 [20.8]	こまつなは カロテン、鉄 分が豊富で す
26金	○	ごはん かいちゃんあつやきたまご ◇すきやき	ごぼうサラダ (わふうあわせ)	ごはん、ごま、さとう、あぶら	ぎゅうにゅう、たまご、ぶたにく とうふ	ごぼう、しらたき、にんじん だいこん、はくさい、きゅうり ながねぎ、えのきたけ	666 [26.8]	卵焼きには かいちゃん の焼印があ ります
29月	○	ごはん、やさしいふりかけ わかさぎフリッター(2こ) おでん	ケールの おひたし (だししょうゆ)	ごはん、さとう、あぶら、ごま こむぎこ	ぎゅうにゅう、わかさぎ、だいち ちくわ、あげポール、のり、こんぶ がんもどき、まぐろぶし、わかめ レバー-いりウインナー、あおさ いんげんまめ	こんにやく、ケール、もやし だいこん、キャベツ、かぼちゃ グリーンピース、にんじん、トマト	589 [25.2]	わかさぎは 頭からしっ ぽまで食 べられます
30火	○	★◇なめし レバー-いりしごまつかね(2こ) ◇みさとのおみおつけ、ピーチゼリー		ごはん、ごま、あぶら、ゼリー パンこ、でんぷん	ぎゅうにゅう、とうふ、あぶらあげ とりにく、こみそ、とりにく とりレバー	こまつな、だいこん、ごぼう にんじん、ながねぎ、たまねぎ	635 [24.3]	長ねぎは焼 くと甘くな ります
31水	○	こどもパン おきあみチーズロール ポークビーンズ	グリーンサラダ (イタリアン)	パン、じゃがいも、さとう あぶら、こむぎこ	ぎゅうにゅう、たら、いとよだい おきあみ、チーズ、わかめ ぶたにく、だいち	キャベツ、きゅうり、たまねぎ ピーマン、にんじん、にんにく トマト	621 [29.9]	沖あみチ ーズロー ルはカルシ ウムたっ ぷりです

* 献立は、材料の都合により変更する場合があります。

◇印は、三郷市産小松菜・長ねぎ・天王寺かぶを使用した献立です。

★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。

平均
621
[25.4]



学校給食は、明治22年に山形県鶴岡市の私立忠愛小学校で貧困児童を対象に行われたのがはじまりです。毎日おいしい給食を食べられることに感謝しましょう。

~学校給食週間の献立の紹介~

25日(木) 小松菜カレー
三郷市産の小松菜が入ったカレーです。

26日(金) すきやき
三郷市産の甘い長ねぎを使って、おいしく煮込んだすきやきです。

30日(火) 菜飯・三郷の御御御付け
菜飯は、三郷市産の小松菜の混ぜご飯です。三郷の御御御付けは、焼いて甘みを出した三郷市産の長ねぎが入ったみそ汁です。

読書ウィーク 平成29年度日本一の読書のまち三郷 1月20日(土)~1月28日(日)



三郷市には、昔から伝えられている民話があり、そのお話を集めたものが「三郷の民話集」です。その中に

『きつねの嫁とり』と言う民話があります。平八というおじいさんと若者にばけた大きなきつねの話です。おもしろいのでぜひ読んでみてください。

給食にも、きつねの大好きな「あぶらあげ」を混ぜご飯の具として使っています。給食で「あぶらあげ」が出てきたときには、「三郷の民話集」の『きつねの嫁とり』のことを思い出してくださいね!

