



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)	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 金	○	わかめごはん れんこんとぶたにくのはさみやき おでん	ごぼうサラダ (わふう)	ごはん、ごま、こむぎこ ちくわぶ、さとう、でんぷん パンこ、あぶら	ぎゅうにゅう、ちくわ、つみれ こんぶ、とりこ、ぶたにく たまご、あつあげ、わかめ	639 [22.8]	彦糸小の リクエスト 献立です
4 月	○	みそラーメン ミニアメリカンドック(2こ)	◇こまつなの サラダ (パンパンジー)	ちゅうかめん、でんぷん パンこ、さとう、あぶら	ぎゅうにゅう、ぶたにく すけそうたら、えそ、たい、みそ	596 [23.5]	小松菜は 冬が旬の 食べ物です
5 火	○	ごはん まつかぜやき じゃがいものきんぴら ◇すいとん		ごはん、じゃがいも すいとん、さとう、ごま あぶら、ごまあぶら でんぷん、パンこ	ぎゅうにゅう、とりこ、ぶたにく たまご、みそ	668 [28.7]	すいとんは 小麦粉か らできてい ます
6 水	○	ごはん わかさぎフリッター(2ほん) さといものそぼろに ◇ちゃんこなべ		ごはん、さといも、あぶら さとう、ごま、こむぎこ でんぷん、パンこ	ぎゅうにゅう、とりこ、ぶたにく わかさぎ、かまぼこ、とうふ みそ、だいず	604 [26.3]	わかさぎと 里芋は旬 の食べ物 です
7 木	○	こどもパン メンチカツ、パックソース とりこくとレンズまめのにも	ブロッコリーの サラダ (たまねぎ)	パン、あぶら、じゃがいも パンこ、さとう でんぷん、こむぎこ	ぎゅうにゅう、とりこ、ぶたにく レンズまめ、いんげんまめ	687 [27.0]	ブロッ コリーは旬 の食べ物 です
8 金	○	ごはん さわらのゆあんやき いりどうふ ◇ふゆやさいのみそしる		ごはん、あぶら、さとう	ぎゅうにゅう、さわら、とうふ たまご、あさり、みそ	645 [29.1]	みそ汁に は冬野菜 がたっぷり 入ってい ます
11 月	○	ごはん やさしいりかまぼこ ◇マーボーどうふ	パンサンスー (ちゅうか)	ごはん、はるさめ、でんぷん ごまあぶら、あぶら、さとう	ぎゅうにゅう、たら、ぶたにく だいず、とうふ、えだまめ	717 [27.4]	パンサ ンスーは中 華料理の ひとつです
12 火	○	コッペパン ◇こまつなのクリームスパゲッティ だいずナゲット(2こ)	コーンサラダ (トマト)	パン、スパゲティ、あぶら なまクリーム、さとう こむぎこ、でんぷん	ぎゅうにゅう、ベーコン、たら だいず、こなチーズ	676 [23.3]	大豆には 鉄分がたく さん含ま れています
13 水	○	ハヤシライス ◇だいこんとじゃこのいためもの	みかん	むぎごはん、じゃがいも ごま、ごまあぶら、あぶら こむぎこ、さとう	ぎゅうにゅう、ぶたにく、チーズ ちりめんじゃこ、とりレバー	676 [21.3]	みかんは ビタミンC たっぷり です
14 木	○	ごはん おろしハンバーグ ◇せんべいじる	コロコロきゅうり (わふう)	ごはん、こむぎこ、パンこ さとう	ぎゅうにゅう、とりこ、ぶたにく	603 [23.8]	新和小学 校のリク エスト 献立です
15 金	○	ごはん アジフライ、パックソース ほうれんそうとベーコンのいためもの ◇わかめととうふのみそしる		ごはん、あぶら、パンこ	ぎゅうにゅう、あじ、とうふ あぶらあげ、ベーコン、わかめ みそ	681 [25.9]	立花小学 校のリク エスト 献立 です
18 月	○	ごはん とりこしょうがやき かぼちゃのいとこに ◇とんじる		ごはん、じゃがいも、さとう	ぎゅうにゅう、とりこ、ぶたにく あずき、みそ	625 [28.6]	冬至の行 事食です
19 火	○	ごはん ぎょうざ(2こ) はっぼうさい	くきわかめの ちゅうかサラダ (ナムル)	ごはん、でんぷん、あぶら ごまあぶら、パンこ、さとう こむぎこ	ぎゅうにゅう、くきわかめ ぶたにく、とりこ、いか うずらたまご、だいず	627 [26.9]	八宝菜は 中華料理 のひとつ です
20 火	○	ドライカレー ほしのコロケ、パックソース アルファベットスープ ミニクレープ	ツナとひじきの サラダ (エッグケア)	ごはん、クレープ、パンこ じゃがいも、マカロニ あぶら、こむぎこ、でんぷん みずあめ、さとう、エッグケア	ぎゅうにゅう、とりこ、ぶたにく ツナ、ひじき	711 [21.5]	2学期給 食最終日 お楽しみ 献立です

* 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・長ねぎを使用した献立です。

今月のリクエスト献立

1日(金) 彦糸小学校 14日(木) 新和小学校 15日(金) 立花小学校

へいきん
654
[25.4]



今年12月22日です!

冬至とは、一年で一番昼が短くなる日のことです。この日は、昔からゆず湯に入ってからかぼちゃを食べる習慣があります。これは、かぼちゃを食べると風邪をひきにくくなる、という言い伝えがあるからです。また、冷蔵庫などがなかった時代、保存のきくかぼちゃは貴重なビタミン源として重宝されていました。



手をきちんと洗えていますか?

冬は水が冷たいから、石けんを使わない、指先だけ洗う・・・なんてことをしていませんか? しっかり手を洗って、菌や汚れを落とし、風邪や病気から身を守りましょう!

洗い残しやすい4つのポイント



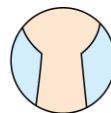
指先



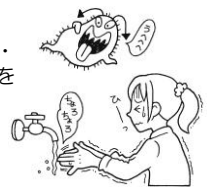
指と指の間



親指



手首



せいけつなハンカチ
もわすれずに!