



# 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)			体の調子を整えるもの (みどり)
1 金	○	ごはん さわらのゆうあんやき 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	だいこん、にんじん、はくさい しいたけ、ながねぎ、こまつな しょうが、さいいんげん、ゆず	645 [29.1]	みそ汁には冬野菜がたっぷり入っています
4 月	○	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、でんぶん パンこ、あぶら	ぎゅうにゅう、ちくわ、つみれ こんぶ、とりにく、ぶたにく たまご、あつあげ、わかめ	こんにやく、ごぼう、にんじん きゅうり、さいいんげん、だいこん たまねぎ、れんこん、しょうが	639 [22.8]	彦糸小のリクエスト献立です
5 火	○	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、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 すけそうだら、えそ、たい、みそ	キャベツ、にんじん、こまつな たまねぎ、とうもろこし、もやし きくらげ、メンマ、にら、しょうが にんにく	596 [23.5]	小松菜は冬が旬の食べ物です
6 水	○	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、パンこ	ぎゅうにゅう、とりにく、ぶたにく たまご、みそ	にんじん、ながねぎ、しいたけ こまつな、たまねぎ	668 [28.7]	すいとんは小麦粉からできています
7 木	○	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 でんぶん、パンこ	ぎゅうにゅう、とりにく、ぶたにく わかさぎ、かまぼこ、とうふ みそ、だいず	しょうが、しらたき、はくさい えのきたけ、にんじん、ながねぎ	604 [26.3]	わかさぎと里芋は旬の食べ物です
8 金	○	こどもパン メンチカツ、パックソース とりに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 でんぶん、こむぎこ	ぎゅうにゅう、とりにく、ぶたにく レンズまめ、いんげんまめ	ブロッコリー、にんじん、キャベツ たまねぎ、とうもろこし、こまつな	687 [27.0]	ブロッコリーは旬の食べ物です
11 月	○	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 さとう	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	ほうれんそう、とうもろこし はくさい、ながねぎ、キャベツ	681 [25.9]	立花小学校のリクエスト献立です
12 火	○	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、でんぶん 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	キャベツ、きゅうり、ながねぎ たけのこ、にんじん、しいたけ とうもろこし、にんにく、しょうが かんでん	717 [27.4]	パンサンスーは中華料理のひとつです
13 水	○	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、でんぶん	ぎゅうにゅう、ベーコン、たら だいず、こなチーズ	とうもろこし、キャベツ、きゅうり たまねぎ、にんじん、パセリ マッシュルーム、こまつな ほうれんそう	676 [23.3]	小松菜は冬が旬の食べ物です
14 木	○	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 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	だいこん、みかん、しめじ たまねぎ、こんにやく、にんじん こまつな、グリーンピース にんにく、しょうが	676 [21.3]	みかんはビタミンCたっぷりです
15 金	○	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、とりにく、ぶたにく	きゅうり、だいこん、ごぼう にんじん、ながねぎ、こまつな たまねぎ	603 [23.8]	新和小学校のリクエスト献立です
18 月	○	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、でんぶん、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、とりにく、いか うずらたまご、だいず	きゅうり、もやし、チンゲンサイ たけのこ、ヤングコーン にんじん、はくさい、しょうが キャベツ、たまねぎ	627 [26.9]	八宝菜は中華料理のひとつです
19 火	○	ごはん とりにくのしょうがやき 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、とりにく、ぶたにく あずき、みそ	かぼちゃ、にんじん、しょうが ながねぎ、だいこん、ごぼう こんにやく、こまつな	625 [28.6]	冬至の行事食です
20 水	○	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、でんぶん みずあめ、さとう、エッグケア	ぎゅうにゅう、とりにく、ぶたにく ツナ、ひじき	きゅうり、にんじん、キャベツ ピーマン、たまねぎ	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

4日(月) 彦糸小学校 11日(月) 立花小学校 15日(金) 新和小学校

へいきん  
647  
[26.1]



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たり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



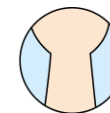
指先



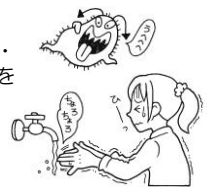
指と指の間



親指



手首



せいけつなハンカチもわすれずに!