



## 2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月	○	ごはん あつあげのにも ごもくたまごやき	おひたし (だししょうゆ)	ごはん、さといも、さとう でんぷん、あぶら	ぎゅうにゅう、たまご、なまあげ ぶたにく	ほうれんそう、もやし、にんじん キャベツ、たまねぎ、しいたけ こんにやく、さやいんげん、ごぼう れんこん、たけのこ	633 [25.8]	厚揚げはカルシウムたっぷりです
2火	○	くろパン とりにくのこうそいやき ポルシチ	にんじんサラダ (コールスロー)	パン、じゃがいも、あぶら なまクリーム	ぎゅうにゅう、とりにく、ぶたにく	たまねぎ、きゅうり、にんじん バジル、パセリ、マッシュルーム キャベツ、にんにく、ビート、トマト	638 [29.8]	ロシア料理の献立です
3水	○	ごはん かぼちゃひきにくフライ ◇つみれじる、パックいりふくまめ	なのはなあえ (うめかつお)	ごはん、あぶら、さとう こむぎこ、でんぷん、パンこ	ぎゅうにゅう、つみれ、とうふ だいず、ぶたにく	ほうれんそう、なばな、きゅうり だいこん、にんじん、キャベツ ながねぎ、ごぼう、かぼちゃ たまねぎ	647 [23.8]	節分の行事食です
4木	○	★チキンピラフ ポテトのキッシュ はくさいとベーコンのスープ ピーチゼリー		ごはん、こむぎこ、じゃがいも マーガリン、あぶら、さとう ゼリー	ぎゅうにゅう、とりにく、ベーコン たまご、チーズ	はくさい、グリーンピース たまねぎ、とうもろこし、にんじん ほうれんそう	624 [20.6]	キッシュはフランスの料理です
5金	○	ごはん ますのもろみやき れんこんのいためもの、◇あすかじる		ごはん、あぶら、さとう、ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう、とりにく、ます とうふ、ぶたにく、みそ	れんこん、だいこん、しいたけ にんじん、ごぼう、しょうが こまつな、ながねぎ	601 [31.0]	ますはさけの仲間です
8月	○	ごはん しろみざかなのやさいあんかけ すいぎょうざ	かふうあえ (こうみちゅうか)	ごはん、さとう、でんぷん こむぎこ、あぶら	ぎゅうにゅう、ホキ、ぶたにく えび	だいこん、にんじん、キャベツ えのきたけ、きゅうり、もやし しいたけ、ほうれんそう、ながねぎ はくさい、しょうが	624 [21.5]	旧正月の行事食です
9火	○	ハヤシライス コーンといんげんのソテー	いよかん (1/4こ)	むぎごはん、じゃがいも さとう、あぶら	ぎゅうにゅう、ぶたにく、チーズ とりレバー	いよかん、さやいんげん とうもろこし、たまねぎ、にんじん パセリ、グリーンピース、にんにく しょうが	694 [21.7]	いよかんは旬のくだものです
10水	○	ごはん ぎょうざ(2こ) ◇マーボーどうふ	パンサンスー (パンパンジー)	ごはん、はるさめ、でんぷん ごまあぶら、あぶら、こめこ こむぎこ、パンこ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とうふ とりにく、たまご	キャベツ、きゅうり、ながねぎ たけのこ、にんじん、しいたけ にんにく、たまねぎ	671 [25.4]	パンサンスーは中華風の和え物です
12金	○	ごはん かつに ◇かぶのみそじる	◇ごまあえ (ごまあえのもと)	ごはん、あぶら、パンこ ごま、さとう、ごまあぶら でんぷん	ぎゅうにゅう、なまあげ、たまご ぶたにく、みそ	キャベツ、かぶ、かぶのは こまつな、もやし、たまねぎ にんじん、ながねぎ、ほうれんそう	691 [24.3]	かぶは旬の野菜です
15月	○	ミートソース チキンナゲット(2こ)	こんにやくサラダ (ゆずかつお)	ソフトめん、さとう、こむぎこ でんぷん、あぶら	ぎゅうにゅう、とりにく、ぶたにく	こんにやく、にんじん、キャベツ きゅうり、たまねぎ、にんにく マッシュルーム、パセリ、トマト	697 [30.4]	こんにやくはおなかの中をきれいにしてくれます
16火	○	ごはん あじとひじきのとうにゅうよせ ◇ちゃんこなべ	だいこんの そくせきづけ (だししょうゆ)	ごはん、さとう、ごま でんぷん、あぶら	ぎゅうにゅう、とりにく、かまぼこ とうふ、あじ、いか、たら、みそ ひじき、とうにゅう	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 たまねぎ、にんじん	622 [28.4]	だいこんは旬の野菜です
17水	○	しよくパン、あんずジャム さけのかわりやき、ソーセージのスープ ポテリヨネーズ		パン、あぶら、エッグフリー ジャム、じゃがいも	ぎゅうにゅう、さけ レバーいりフランク、こなチーズ	たまねぎ、にんじん、とうもろこし キャベツ、セロリー、パセリ	637 [30.4]	ポテリヨネーズはじゃがいもとたまねぎをいためた料理です
18木	○	ごはん すぶた ごもくパオズ	◇ナムル (ナムル)	ごはん、あぶら、でんぷん こむぎこ、パンこ、さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とうふ ひじき、とりにく、えび うずらたまご	こまつな、もやし、だいずもやし たまねぎ、にんじん、ピーマン しいたけ、たけのこ	677 [27.6]	よくかんで食べましょう
19金	○	★ひじきごはん やさいコロケ、パックス ◇いなかじる、あおりんごゼリー		ごはん、さといも、あぶら さとう、パンこ、こむぎこ でんぷん、マーガリン じゃがいも、ゼリー	ぎゅうにゅう、ひじき、ぶたにく あぶらあげ、なまあげ、みそ	だいこん、ごぼう、にんじん しいたけ、こんにやく、しょうが こまつな、とうもろこし、たまねぎ グリーンピース	663 [19.8]	田舎汁は根菜がたっぷり入ったみそ汁です
22月	○	ごはん こんさいりハンバーグ いかとさといものにも	◇こまつなの あえもの (こうみわふう)	ごはん、さといも、さとう でんぷん、パンこ	ぎゅうにゅう、いか、とりにく たまご	こまつな、もやし、だいこん きゅうり、にんじん、こんにやく たまねぎ、ごぼう、れんこん しょうが	585 [27.4]	里芋は埼玉県でたくさん作られています
23火	○	きなこあげパン ポトフ いちごヨーグルト	マカロニサラダ (エッグフリー)	パン、マカロニ、あぶら さとう、じゃがいも エッグフリー	ぎゅうにゅう、ぶたにく、きなこ ツナ、ヨーグルト	にんじん、キャベツ、きゅうり たまねぎ、さやいんげん、いちご	642 [24.5]	きなこは大豆からできています
24水	○	ごはん えびだんごのあまずあんかけ(2こ) ベーコンとチンゲンサイのソテー ワンタンスープ		ごはん、ワンタン、でんぷん さとう、あぶら	ぎゅうにゅう、えび、たら オキアミ、ベーコン、ぶたにく	チンゲンサイ、たけのこ、にんじん しめじ、キャベツ、とうもろこし もやし、にんにく、ほうれんそう	577 [25.1]	チンゲンサイは白菜の仲間です
25木	○	カレーライス ◇くきわかめのにびたし	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 とりレバー、くきわかめ	りんご、えのきたけ、にんじん しいたけ、たまねぎ、こまつな グリーンピース、にんにく、しょうが	662 [20.9]	りんごは皮にも栄養がたっぷりあります
26金	○	ごはん ぶたにくのしょうがいため ◇ごじる	はなやさいの サラダ (わふうあわせ)	ごはん、あぶら	ぎゅうにゅう、だいず、ぶたにく みそ	ブロッコリー、たまねぎ、だいこん カリフラワー、にんじん、キャベツ ながねぎ、しめじ、ごぼう、しょうが こまつな	628 [26.8]	呉汁は埼玉県の郷土料理です
29月	○	ごはん ◇ユーリンチー、ちゅうかいため ◇はるさめスープ		ごはん、はるさめ、あぶら でんぷん、さとう、ごまあぶら	ぎゅうにゅう、とりにく、ぶたにく いか	たけのこ、ながねぎ、しめじ にんじん、しいたけ、はくさい ほうれんそう	664 [26.0]	ユーリンチーはとりのから揚げのねぎソースがけです

\* 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せんしてください。

◇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  
644  
[25.6]