



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

令和元年度

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)		
3月	○	ちやめし、いわしのみぞれに ◇ごじる、りんごゼリー	あさづけ (だししょうゆ)	ごはん、りんごゼリー、さとう でんぶん	ぎゅうにゅう、いわし、だいず みそ	キャベツ、きゅうり、だいこん にんじん、ながねぎ、しめじ こまつな	631 [26.2]	節分献立 です
4火	○	ごはん かにシュウマイ(2こ) ◇マーボー豆腐	◇ナムル (パンパンジー)	ごはん、あぶら、さとう こむぎこ、ごまあぶら でんぶん	ぎゅうにゅう、だいずミート 豆腐、かに、スケソウダラ ぶたにく	こまつな、もやし、だいずもやし だいこん、ながねぎ、にんじん しいたけ、にんにく、たまねぎ しょうが、たけのこ	647 [27.4]	ナムルには 2種類のも やしが入っ ています
5水	○	コッペパン ミラノふうチキンカツレツ コンチャウダー	グリーンサラダ (イタリアン)	パン、じゃがいも、あぶら パンこ、こむぎこ なまクリーム	ぎゅうにゅう、しろいんげんまめ とりにく、チーズ	とうもろこし、キャベツ、きゅうり にんじん、たまねぎ、パセリ バジル	662 [25.6]	カツレツをパ ンにはさんで 食べてもおい しいです
6木	○	ごはん、チヂミ ◇えびのチリソースに ◇ちゅうかごもくスープ		ごはん、さとう、でんぶん あぶら、ごまあぶら こむぎこ	ぎゅうにゅう、えび、とりにく うずらたまご、いか、たこ	にんにく、しょうが、たまねぎ ながねぎ、にんじん、えのきたけ こまつな、ピーマン、きくらげ にら、たけのこ、キャベツ	646 [27.4]	こまつなは 冬が旬の 野菜です
7金	○	ハヤシライス キャベツのソテー	いよかん (1/4こ)	むぎごはん、じゃがいも あぶら、さとう	ぎゅうにゅう、ぶたにく、 とりにく、チーズ、とりレバー	いよかん、キャベツ、たまねぎ あかピーマン、とうもろこし にんじん、グリーンピース にんにく、しょうが	662 [21.0]	いよかん にはビタミン Cがたっぷり です
10月	○	★とりごぼうピラフ ハンバーグのケチャップソースがけ コンソメスープ、ようなしゼリー		ごはん、バター、さとう パンこ、ようなしゼリー	ぎゅうにゅう、とりにく、ベーコン	ごぼう、たまねぎ、にんじん かぶ、グリーンピース とうもろこし、キャベツ	585 [23.1]	ごぼうは食 物繊維が 豊富な野 菜です
12水	○	ごはん フーヨーハイのあまずあんかけ チンジャオロースー、ワンタンスープ		ごはん、ワンタン、さとう でんぶん、あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とりにく たまご、かに	にんじん、キャベツ、もやし ほうれんそう、ピーマン きくらげ、しいたけ、たけのこ	595 [24.1]	ほうれん 草は冬が 旬の野菜 です
13木	○	ココアあげパン しらたまいりやさいスープ ヨーグルト	マカロニサラダ (エッグケア)	パン、あぶら、マカロニ しらたまもち、さとう エッグケア	ぎゅうにゅう、とりにく ヨーグルト	キャベツ、たまねぎ、だいこん にんじん、きゅうり、ほうれんそう	604 [22.2]	ココア揚げ パンは給食 センターで 作ります
14金	○	ごはん とりにくのてりやき ◇とんじる	きゅうりの わふうあえ (わふう)	ごはん、じゃがいも でんぶん、さとう	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とりにく 豆腐、みそ	キャベツ、きゅうり、にんじん もやし、ながねぎ、だいこん ごぼう、こんにゃく	586 [27.2]	豚汁には8 種類の食材 が入ってい ます
17月	○	◇カレーうどん、さつまいもてんぷら キャベツといんげんのいためもの		じごなうどん、あぶら でんぶん、こむぎこ さつまいも	ぎゅうにゅう、とりにく ぶたにく、とりレバー	にんじん、キャベツ、こまつな さやいんげん、ながねぎ	658 [22.3]	カレーどん は旬のねぎを たくさん使っ て作ります
18火	○	ごはん、ピーマンのにくづめ ◇こんさいスープ	コールスロー サラダ (コールスロー)	ごはん、さとう、でんぶん パンこ、こむぎこ じゃがいも、オリーブあぶら	ぎゅうにゅう、とりにく、たまご レバーいりフランク	とうもろこし、にんじん、ピーマン キャベツ、きゅうり、たまねぎ れんこん、こまつな、しょうが	587 [20.4]	スープには 4種類の根 菜が入って います
19水	○	ごはん、いかフリッター(2こ) ◇ちゃんこなべ	コロコロサラダ (うめかつお)	ごはん、さとう、ごま こむぎこ	ぎゅうにゅう、いか、とりにく かまぼこ、とうふ、みそ おきあみ、あおき	きゅうり、だいこん、しらたき はくさい、えのきたけ、ながねぎ にんじん	598 [27.3]	ちゃんこ鍋 はとりがら でだしをと ります
20木	○	★◇チャーハン しろみぎかなのやさいあんかけ ◇トックスープ、アップルパイ		ごはん、トック、でんぶん ごまあぶら、あぶら こむぎこ、アップルパイ	ぎゅうにゅう、ホキ、やきぶた とりにく、なると	たまねぎ、にんじん、とうもろこし ながねぎ、さやいんげん しいたけ、こまつな、たけのこ	659 [24.9]	トックは韓 国のおもち です
21金	○	ごはん、さばのしおやき れんこんとあぶらあげのいためもの ◇さわにわん		ごはん、ごまあぶら	ぎゅうにゅう、ぶたにく、さば あぶらあげ	れんこん、えのきたけ、だいこん にんじん、ごぼう、さやいんげん ながねぎ、こまつな、しょうが	675 [27.5]	れんこん は今が旬 の野菜で す
25火	○	わかめごはん とうふナゲット(2こ)、おでん	いんげんの ごまあえ (ごまあえのもと)	ごはん、ちくわぶ、さとう こむぎこ、でんぶん、ごま	ぎゅうにゅう、ちくわ、つみれ こんぶ、あげボール、あつあげ とうふ、イトヨリ、たまご、わかめ	こんにゃく、キャベツ、たまねぎ さやいんげん、にんじん だいこん	632 [24.2]	おでんは かつおだし で作ります
26水	○	こどもパン、たらのこうそうやき ◇ポルシチ	オリビエサラダ (エッグケア)	パン、じゃがいも、あぶら エッグケア、オリーブあぶら こむぎこ、さとう、パンこ なまクリーム	ぎゅうにゅう、たら、ぶたにく とりにく、ガルパンソー レッドキドニー、チーズ マローファットピース	きゅうり、たまねぎ、にんじん、 さやいんげん、マッシュルーム キャベツ、にんにく、パセリ、バジル てんとうじかぶ、ビート、トマト	607 [29.4]	ポルシチ はロシア料 理です
27木	○	ごはん、ぼうぎょうざ やさいのオイスターソースいため ◇ちゅうかコンソープ		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、たまご、ぶたにく とりにく	にんじん、ながねぎ、しょうが ピーマン、とうもろこし、はくさい しいたけ、たまねぎ、キャベツ にら、しょうが、たけのこ	629 [23.6]	中華料理 の献立で す
28金	○	ごはん ししやも(1~2ねんせい1ぼん、3ねんせい~2ぼん) みずなのにびたし、◇きりたんぼじる		ごはん、きりたんぼ さとう	ぎゅうにゅう、とりにく ぶたにく、あぶらあげ ししやも	みずな、にんじん、ながねぎ もやし、しいたけ、こまつな こんにゃく	601 [24.7]	きりたんぼ 汁は秋田 県の郷土 料理です

* 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、三郷市産小松菜・長ねぎ・天王寺かぶを使用した献立です。



平均
626
24.9