



3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	冷たい コンテナ	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
				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 火	○	コッペパン たらのごうそうやき なのはなシチュー	だいこんサラダ (フレンチクリー ミー)	パン、じゃがいも、あぶら なまクリーム	ぎゅうにゅう、たら、とりにく	だいこん、たまねぎ、きゅうり にんじん、とうもろこし、にんにく なばな、マッシュルーム、バジル	572 [29.9]	菜の花は旬の食材です
2 水	○	ごはん、あじのさんがやき じゃがいものカレーいため ◇せんべいじる		ごはん、じゃがいも でんぷん なんぶせんべい、あぶら	ぎゅうにゅう、とりにく、ぶたにく あじ、たらすりみ、みそ	だいこん、しいたけ、にんじん ながねぎ、こまつな、たまねぎ ごぼう、たけのこ	597 [25.0]	せんべい汁は青森県の郷土料理です
3 木	○	てまきちらし(★ごもくちらし、てまきのり) あつやきたまご、◇すましじる ひなあられ		ごはん、ひなあられ、さとう	ぎゅうにゅう、たまご、とうふ とりにく、のり、わかめ あぶらあげ、かまぼこ	にんじん、たけのこ、ながねぎ しいたけ	600 [26.0]	ひな祭りの行事食です
4 金	○	A: せきはん、ごましお、ぶどうゼリー		もちごめ、ゼリー	ささげ		A:665 [26.2] B:559 [24.1]	赤飯は給食センターで作ります
		B: わかめごはん	コロコロきゅうり (わふう)		わかめ	きゅうり		
		とりにくのごうみやき、◇みそけんちんじる		ごはん、さといも、さとう、ごま とりにく	ぎゅうにゅう、とうふ、みそ とりにく	だいこん、にんじん、ながねぎ こんにやく、こまつな、たまねぎ にんにく		
7 月	○	みそラーメン いかのちゅうかふうみやき	あんにんどうふ	ちゅうかめん、あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう、いか、ぶたにく かんでん	にんじん、みかん、おうとう たまねぎ、にら、パインアップル キャベツ、もやし、とうもろこし しょうが、にんにく、ながねぎ	612 [27.5]	みそラーメンはよくかんで食べましょう
8 火	○	ごはん、◇よせなべ くろはんぺんフライ ごぼうとれんこんのきんぴら		ごはん、あぶら、さとう ごまあぶら、ごま、こむぎこ でんぷん、パンこ	ぎゅうにゅう、とりにく、ぶたにく とうふ、いわし、たら	ごぼう、はくさい、れんこん えのきたけ、しいたけ、にんじん ながねぎ、しらたき、ほうれんそう	660 [25.7]	ごぼうとれんこんは食物せんいが豊富です
9 水	○	A: わかめごはん	コロコロきゅうり (わふう)		わかめ	きゅうり	A:563 [23.1] B:669 [25.2]	赤飯は給食センターで作ります
		B: せきはん、ごましお、ぶどうゼリー		もちごめ、ごま、ゼリー	ささげ			
		ハンバーグおろしソースがけ ◇なめこのみそじる		ごはん、パンこ、でんぷん さとう	ぎゅうにゅう、とうふ、みそ とりにく、ぶたにく	ながねぎ、なめこ、こまつな だいこん、あさつき、たまねぎ		
10 木	○	ハヤシライス パブリカのソテー	はっさく(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、チーズ とりにく	あかピーマン、はっさく、しめじ キャベツ、にんじん、たまねぎ にんにく、しょうが グリーンピース、さやいんげん	654 [19.8]	はっさくは旬の食材です
11 金	○	ごはん さばのしおこうじやき ◇さわにわん	かぶのあさづけ (だししょうゆ)	ごはん	ぎゅうにゅう、さば、ぶたにく	かぶ、きゅうり、かぶのは にんじん、ながねぎ、だいこん しめじ	630 [24.9]	かぶは旬の食材です
14 月	○	ごはん にしんのうめに じゃがいものみそじる	オニオンサラダ (わふうたまねぎ)	ごはん、じゃがいも、さとう	ぎゅうにゅう、にしん、とうふ わかめ、みそ	たまねぎ、にんじん、キャベツ きゅうり、はくさい、うめ	585 [23.9]	にしんは旬の食材です
15 火	○	こどもパン にくだんごとペンネのトマトに だいたいナゲット(2こ)	もやしのサラダ (イタリアン)	パン、マカロニ、さとう オリーブあぶら、こむぎこ パンこ、でんぷん	ぎゅうにゅう、とりにく チーズ、だいたい	もやし、たまねぎ、キャベツ きゅうり、トマト、にんじん にんにく、セロリー、パセリ バジル	706 [28.2]	大豆は栄養満点の食材です
16 水	○	ごはん、しゅうまい(2こ) いかとにんにくのめのいためもの ちゅうかコーンスープ		ごはん、あぶら、でんぷん ごまあぶら、パンこ、こむぎこ	ぎゅうにゅう、いか、たまご とりにく、ぶたにく	にんにくのめ、ながねぎ キャベツ、しょうが、たけのこ しいたけ、とうもろこし、たまねぎ	583 [25.5]	いかはよくかんで食べましょう
17 木	○	ぶたどん(ごはん、◇ぶたどんのぐ) なのはないため	オレンジ(1/4こ)	ごはん、ごま、さとう、あぶら	ぎゅうにゅう、ぶたにく かまぼこ、たまご	なばな、オレンジ、ながねぎ キャベツ、こまつな、しいたけ しらたき、たまねぎ、たけのこ しょうが	613 [24.7]	豚丼の具をごはんにのせて食べましょう
18 金	○	ごはん レバーのオーロラソースあえ ◇きりたんぼじる	くきわかめのサラダ (うめかつお)	ごはん、あぶら、さとう きりたんぼ、でんぷん	ぎゅうにゅう、くきわかめ ぶたレバー、とりにく	きゅうり、にんじん、もやし たまねぎ、ながねぎ、しいたけ こまつな、にんにく、しょうが	649 [24.4]	レバーは鉄分が豊富です
22 火	○	ごはん みそかつ ◇のっぺいじる、エクレア	そくせきづけ (だししょうゆ)	ごはん、あぶら、さといも さとう、でんぷん、パンこ こむぎこ、エクレア	ぎゅうにゅう、とりにく、みそ とうふ、ぶたにく	キャベツ、きゅうり、にんじん だいこん、ながねぎ、こまつな	671 [25.0]	3学期最後の給食です

* 献立は、材料の都合により変更する場合があります。 ◇印は、三郷市産小松菜と長葱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、ごはんと一緒に混ぜてから配膳してください。

【赤飯炊飯校】

A校: 高州・鷹野・彦郷
B校: 早稲田・戸ヶ崎・後谷

★3月22日(火)のエクレアは、三郷市の選挙管理委員会が指定した小学校4校の6年児童が選んだデザートです。

へいきん
624
[25.3]

1年間をふりかえろう

今の学年ですごす最後の月となりました。この1年間の給食時間の過ごし方はどうだったでしょうか。ふりかえてみましょう。

- ① 準備や片付けは協力してできましたか。
- ② 苦手な食べ物をがんばって食べましたか。
- ③ 感謝の気持ちを持って食事ができましたか。



全部が○でない人は、今月中に全部が○になるようにがんばりましょう。

保護者の皆さまからお預かりした給食費は全て給食材料の購入に充てております。給食費が未納になりますと、品質のよい給食材料の購入に支障をきたす恐れがあります。学校によって給食費の支払い方法が異なりますが、未納とならないようご注意ください。ご協力よろしくお願いいたします。

