



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 東館

平成28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) (蛋白質)	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	水	ごはん、いりどり おきあみチーズロール	いんげんの ごまあえ (ばいせんごま)	ごはん、さといも あぶら、さとう こむぎこ、ごま	ぎゅうにゅう、とりこ ちくわ たら、いとより、おきあみ チーズ、わかめ	さやいんげん、キャベツ こんにやく、ごぼう、にんじん れんこん、たけのこ しいたけ、グリーンピース	584 [26.1]	いりどりはか みごたえのある 食品を多く 使っています
2	木	ごはん、さばのおしおやき きりぼしだいこんのカレーふうみいため ◆かぶのみそしる		ごはん、さとう あぶら	ぎゅうにゅう、さば なまあげ、みそ	きりぼしだいこん、かぶ しめじ、にんじん、ながねぎ こまつな	672 [26.0]	切干大根 はカルシウムが豊富 です
3	金	てまきちらし(★ごもくちらし、てまきのり) かじきまぐろのたつたあげ ◆すましじる、いちごムース		ごはん、いちごムース あぶら、さとう、でんぶん	ぎゅうにゅう、とうふ、とりにく かじきまぐろ、わかめ、あさり かまぼこ、のり	にんじん、たけのこ、ながねぎ しいたけ、さやいんげん しょうが	654 [32.2]	ひな祭りの 行事食です
6	月	ミートソース チーズオムレツ	グリーンサラダ (イタリアン)	ソフトめん、さとう でんぶん、あぶら	ぎゅうにゅう、ぶたにく たまご、だいたミート チーズ	キャベツ、きゅうり、にんじん たまねぎ、マッシュルーム ピーマン、トマト、にんにく	664 [28.3]	ソフト麺にミート ソースをか けていただき ましょう
7	火	A: せきはん、ごましお、プチピーチゼリー B: わかめごはん おさかなカツ、◆のっぺいじる	コロコロきゅうり (パンパンジー)	もちごめ、ごま、ゼリー ごはん、ごま	ささげ わかめ	きゅうり だいこん、にんじん、ながねぎ こまつな、しょうが	A: 726 [27.0] B: 640 [25.1]	赤飯は給 食センター で作ります
8	水	ごはん、えびにらやきまん (1~4年、1こ、5~6年、2こ) ◆マーボーだいこん、ワンタンスープ		ごはん、ワンタン ごまあぶら、でんぶん あぶら、こむぎこ	ぎゅうにゅう、とりにく ぶたにく、えび、たまご	だいこん、ながねぎ、にんじん きくらげ、ほくさい、もやし チンゲンサイ、にら、しょうが しいたけ	579 [20.9]	春のには はやわらか いのが特長 です
9	木	はちみつパン、チキンナゲット(2こ) なのはなしチュー	コーンサラダ (たまねぎ)	パン、じゃがいも、あぶら なまクリーム、パンこ でんぶん、こむぎこ	ぎゅうにゅう、とりにく ぶたにく、しろいんげんまめ	とうもろこし、たまねぎ、キャベツ きゅうり、にんじん、なばな マッシュルーム	647 [26.3]	菜の花は 旬の食べ物 です
10	金	ごはん、ますのもろみやき あつあげのもの	のりあえ (だししょうゆ)	ごはん、さといも、さとう でんぶん、あぶら	ぎゅうにゅう、あつあげ、ます ぶたにく、のり、みそ	キャベツ、もやし、にんじん たまねぎ、しいたけ こんにやく、さやいんげん	621 [29.5]	厚揚げは カルシウム が豊富です
13	月	セルフサンド(こどもパン、 やさしいりかまぼこ、スライスチーズ) インディアンソーサー◆チキンブロス		パン、マカロニ、あぶら でんぶん	ぎゅうにゅう、たら、とりにく チーズ レバーいりウインナー	にんじん、キャベツ、ながねぎ ピーマン、たまねぎ、かぶ さやいんげん、とうもろこし えだまめ	666 [28.6]	パンにチーズ とかまぼこを はさんで食べ ましょう
14	火	A: わかめごはん B: せきはん、ごましお、プチピーチゼリー ハンバーグ、◆けんちんじる	コロコロきゅうり (パンパンジー)	ごはん、ごま もちごめ、ごま、ゼリー	わかめ ささげ	きゅうり だいこん、こんにやく、にんじん ごぼう、こまつな、たまねぎ	A: 602 [22.8] B: 688 [24.7]	赤飯は給 食センター で作ります
15	水	ごはん、さわらのうめしおこうじやき なのはないため ◆あすかじる		ごはん、あぶら	ぎゅうにゅう、さわら、とりにく とうふ、かまぼこ、みそ たまご	なばな、キャベツ、だいこん にんじん、ごぼう、こまつな ながねぎ、うめ	607 [30.2]	あすか汁 には牛乳 が入って います
16	木	カレーライス ◆もやしときくらげのいためもの	オレンジ(1/4こ)	むぎごはん、じゃがいも ごまあぶら、あぶら	ぎゅうにゅう、ぶたにく、チーズ とりレバー	もやし、オレンジ、きくらげ にんじん、こまつな、たまねぎ グリーンピース にんにく、しょうが	650 [21.1]	オレンジは ビタミンC がたっぷり です
17	金	ごはん レバーとポテのオーロラソースあえ ◆かきたまじる	きりぼしだいこんの サラダ (わふう)	ごはん、じゃがいも、あぶら ごま、さとう、でんぶん	ぎゅうにゅう、とりにく ぶたレバー たまご	きりぼしだいこん、だいたもやし きゅうり、にんじん、ながねぎ こまつな	602 [23.3]	レバーは 鉄分たっ ぷりの食 品です
21	火	★チキンピラフ まめとかぼちゃのグラタン コンソメスープ、ムースだいふく		ごはん、じゃがいも あぶら、こむぎこ ムースだいふく	ぎゅうにゅう、とりにく ベーコン、チーズ、だいた しろいんげんまめ きんときまめ、あかえんどうまめ	えだまめ、キャベツ、たまねぎ とうもろこし、にんじん ほうれんそう、かぼちゃ	677 [23.4]	3学期最後 の給食で す

※献立は、材料等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、ごはんと混ぜてから配膳してください。

【赤飯炊飯校】

A校: 彦成・桜・幸房・立花・前谷・高州東・瑞木
B校: 八木郷・吹上・新和・彦彦・丹後・前間

☆3月21日(火)のムース大福は、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
639
[26.1]

一人ひとりが残菜ゼロに取り組みましたか？
今年度も給食センターでは、美しく魚を食べよう、残菜ゼロの日など、残菜ゼロに向けた取り組みを行ってきました。給食を残さず食べることはたくさんよいことがあります。

- 自分の体にしっかり栄養が入って体がよくなります。
- 給食に関わる人がよくなります。
- 私たちのために命をくれた食べ物によくなります。

これから一人ひとりが残菜ゼロを目指しておいしく給食を食べていきましょう。

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にご注意ください。ご協力よろしくお願いいたします。



三郷市マスコットキャラクター
「かいちゃん&つぶちゃん」