



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、さばのしおやき 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 |
| 2木 | ○ | 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、とりにくちくわ 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] | いりどりはかみこたえのある食品を多く使っています |
| 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 | ○ | 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 |
| 7火 | ○ | 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、だいたみート 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たいただきます |
| 8水 | ○ | 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) | ごはん、ごま でんぶん、あぶら、さといも パンこ、こむぎこ | ささげ わかめ ぎゅうにゅう、あじ、たら、とりにく とうふ、おから、みそ、ひじき | 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 |
| 9木 | ○ | 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 |
| 10金 | ○ | はちみつパン、チキンナゲット(2こ) なのはなシチュー | 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 [29.5] | 菜の花は旬の食べ物です |
| 13月 | ○ | ごはん レバーとポテト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、だいたみ 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 |
| 14火 | ○ | 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) インディアンステーキ◆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 |
| 15水 | ○ | 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 さといも、パンこ | わかめ ささげ ぎゅうにゅう、ぶたにく とりにく、とうふ | 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 |
| 16木 | ○ | 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 |
| 17金 | ○ | 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 |
| 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 ペーコン、チーズ、だいたみ 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]

ひとりひとりが残菜ゼロに取り組めましたか？

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きました。給食を残さず食べることはたくさんのおいしくあります。

① 自分の体にしっかり栄養が入って体がよくなります。
② 給食に関わる人がよくなります。
③ 私たちのために命をくれた食べ物によくなります。

これからひとり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たします。



三郷市マスコットキャラクター「かいちゃん&つづちゃん」