

4 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

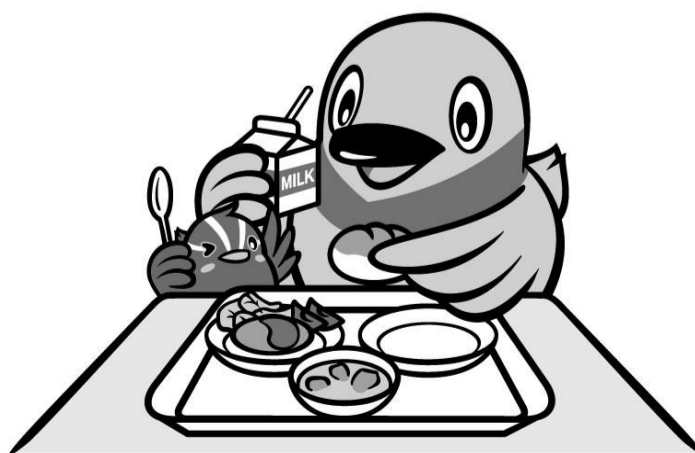
日・曜	牛乳	献立名	食 品 名			栄養量 エネルギー たんぱく質 (蛋白質)	給食センターからお知らせ	
			つめ 冷たい コンテナ	ねつ ちから 熱や力になるもの (きいろ)	ち にく 血や肉になるもの (あか)			からだ ちょうし ととの 体の調子を整えるもの (みどり)
12 火	○	ごはん マーボー豆腐 えびにらやきまん	◇ナムル (パンパンジー)	ごはん、ごまあぶら、あぶら こむぎこ、でんぷん、さとう	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とうふ えび、とりにく	こまつな、もやし、だいずもやし ながねぎ、たけのこ、だいこん にんじん、しいたけ、にんにく たまねぎ、にら	653 [26.1]	ナムルには2種類のものやしが入っています
13 水	○	コッペパン いかのガーリックソテー ポテリョネーズ コーンポタージュ、プチりんごゼリー		パン、じゃがいも、あぶら ゼリー	ぎゅうにゅう、いか、 レバーいりウインナー なまクリーム	とうもろこし、たまねぎ、にんにく にんじん、パセリ	650 [29.6]	いかはよくかんで食べましょう
14 木	○	カレーライス きなこめ	グリーンサラダ (わふう)	むぎごはん、さとう じゃがいも、あぶら	ぎゅうにゅう、ぶたにく、きなこ チーズ、レバーそぼろ、だいず	キャベツ、きゅうり、にんじん たまねぎ、グリーンピース にんにく、しょうが	681 [23.6]	大豆は鉄分が豊富です
15 金	○	ごはん とりてんぷら、パックしょうゆ ひじきとごぼうのきんぴら ◇なめこのみそしる		ごはん、あぶら、こむぎこ さとう、でんぷん	ぎゅうにゅう、とうふ、ひじき ぶたにく、とりにく、みそ	ながねぎ、ごぼう、なめこ こまつな、にんじん、こんにゃく	662 [25.0]	ひじきは旬の食べ物です
18 月	○	ごはん やしししゃも にくじゃが	のりあえ (だししょうゆ)	ごはん、じゃがいも、あぶら さとう	ぎゅうにゅう、ししゃも、ぶたにく のり、さつまあげ	キャベツ、きゅうり、にんじん たまねぎ、こんにゃく	617 [23.0]	ししゃもは丸ごと食べられる魚です
19 火	○	ごはん あつやきたまご こうや豆腐のふくめに ◇とんじる		ごはん、さとも、さとう	ぎゅうにゅう、こおり豆腐 たまご、ぶたにく、みそ	たけのこ、にんじん、ながねぎ れんこん、しいたけ、だいこん ごぼう、こんにゃく、こまつな	635 [26.4]	高野豆腐はカルシウムが豊富です
20 水	○	キャロットピラフ さわらのカレーふうみやき コンソメスープ	ビーンズサラダ (イタリアン)	ごはん	ぎゅうにゅう、さわら、ひよこめ ベーコン、しろいんげんまめ とりにく	にんじん、えだまめ、たまねぎ ほうれんそう、キャベツ、きゅうり とうもろこし、あかピーマン	647 [27.6]	さわらは旬の魚です
21 木	○	ごはん みそとんかつ しらたきといんげんのいためもの ◇つみれじる		ごはん、あぶら、さとう パンこ、こむぎこ	ぎゅうにゅう、つみれ、ぶたにく とうふ、とりにく、みそ	さやいんげん、しらたき、だいこん しょうが、にんじん、ながねぎ ごぼう、こまつな	648 [26.0]	いわしのつみれは栄養豊富です
22 金	○	ごはん さけのかわりやき あつあげのもの	だいこんサラダ (あおじそ)	ごはん、ごま、さとも、さとう でんぷん、あぶら、エッグケア	ぎゅうにゅう、さけ、あつあげ ぶたにく	だいこん、きゅうり、にんじん たまねぎ、しいたけ、こんにゃく さやいんげん	667 [28.8]	鮭は白身魚の仲間です
25 月	○	ごはん しまがつおのゆうあんやき ◇よしのじる	マカロニサラダ (わふうあわせ)	ごはん、マカロニ、さとも でんぷん、さとう	ぎゅうにゅう、しまがつお、とりにく とうふ	たまねぎ、にんじん、きゅうり しめじ、だいこん、ながねぎ こまつな、ゆず	615 [26.3]	吉野汁はとろみのあるしょうゆ味の汁物です
26 火	○	ごはん あじたつたあげ はるキャベツのみそしる	ごぼうサラダ (ばいせんごま)	ごはん、あぶら、じゃがいも ごま、でんぷん、さとう	ぎゅうにゅう、みそ、あじ	ごぼう、キャベツ、だいこん にんじん、えのきたけ、きゅうり しめじ、にんにく	611 [23.3]	ごぼうはよくかんで食べましょう
27 水	○	こどもパン チキンソテー ◇しらたまいやさいスープ	コールスロー (コールスロー)	パン、しらたまもち、さとう	ぎゅうにゅう、とりにく	とうもろこし、キャベツ、きゅうり だいこん、にんじん、こまつな たまねぎ	608 [29.2]	コールスローはキャベツを使ったサラダです
28 木	○	ハヤシライス ほそぎりんごのいために	みしょうかん (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、こんぶ チーズ、レバーそぼろ	みしょうかん、しいたけ、たまねぎ にんじん、グリーンピース にんにく、しょうが	647 [19.8]	美生柑は旬のくだものです
							へいきん 642 [25.7]	

* 献立は、材料の都合により変更することがあります。

* ◇印は、三郷市産小松菜を使用した献立です。

進級おめでとうございます

保護者の皆様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、品質の良い給食材料の購入に支障をきたす恐れがあります。
期日までに納入くださいますよう、ご理解ご協力をお願いいたします。



三郷市マスコットキャラクター「かいちゃん&つぶちゃん」