

# 5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29年度

日・曜	牛乳	献立名	献立			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)		
1月	○	ごはん しろみぎかなのしせんソースがけ ◇ワンタンスープ	パンサンスー (パンパンジー)	ごはん、はるさめ、ワンタン ごまあぶら、さとう、ごま でんぶん、こむぎこ、あぶら	ぎゅうにゅう、ホキ、ぶたにく	ながねぎ、キャベツ、きゅうり にんじん、にんにく、しょうが もやし、こまつな、きくらげ	603 [22.5] パンサンスーは中国の料理です
2火	○	★たけのこごはん めばるのしそフライ ◇ゆばのすいもの かしわもち		ごはん、かしわもち、あぶら パンこ、さとう	ぎゅうにゅう、とうふ、めばる とりにく、ゆば、あぶらあげ なると	たけのこ、えのきたけ、ながねぎ にんじん、こまつな、しそ	664 [27.0] 子どもの日の行事食です
8月	○	カレーライス きなこまめ	ツナとだいこん のサラダ (あおじそ)	むぎごはん、さとう じゃがいも、ごま、あぶら	ぎゅうにゅう、いりだいず ぶたにく、ツナ、きなこ、チーズ とりレバー	だいこん、にんじん、きゅうり たまねぎ、グリーンピース にんにく、しょうが	696 [24.6] きなこは大豆からできています
9火	○	ごはん さわらのふかやねぎかおりやき きりぼしだいこんのにつけ はるキャベツのみそしる		ごはん、じゃがいも、さとう ごま、ごまあぶら	ぎゅうにゅう、さわら、みそ さつまあげ、あさり、なまあげ	きりぼしだいこん、キャベツ にんじん、えのきたけ、しめじ ながねぎ	609 [27.7] 春キャベツの季節です
10水	○	しょくパン トマトオムレツ グリーンアスパラのソテー コーンチャウダー		パン、じゃがいも、あぶら なまクリーム	ぎゅうにゅう、たまご、ベーコン	とうもろこし、トマト グリーンアスパラガス、たまねぎ	626 [24.0] アスパラはビタミンと食物繊維が豊富です
11木	○	ごはん レバーいしるごまつね(2こ) かぶのにも わかたけじる		ごはん、でんぶん、パンこ ごま、あぶら、さとう	ぎゅうにゅう、あぶらあげ わかめ、とうふ、かまぼこ とりにく	かぶ、たけのこ、にんじん さやいんげん、ながねぎ、みつば たまねぎ	572 [21.4] たけのこは旬の食べ物です
12金	○	わかめごはん あじのしおこうじやき しんじゃがのにももの	キャベツの サラダ (うめかつお)	ごはん、じゃがいも、あぶら さとう	ぎゅうにゅう、あじ、ぶたにく わかめ	キャベツ、きゅうり、とうもろこし にんじん、たまねぎ、しらたき たけのこ、さやいんげん	620 [27.0] 八木郷小学校のリクエスト献立です
15月	○	ごはん おろしハンバーグ ひじきのにも ◇あさりのみそしる		ごはん、さとう、パンこ	ぎゅうにゅう、あさり、ひじき とりにく、あぶらあげ、とうふ だいず、みそ	だいこん、ながねぎ、にんじん あさつき、こまつな、こんにやく たまねぎ	593 [26.0] 戸ヶ崎小学校のリクエスト献立です
16火	○	タンメン ぎょうざ(2こ)	くきわかめの ちゅうかサラダ (ナムル)	ちゅうかめん、パンこ、さとう こむぎこ、ごまあぶら	ぎゅうにゅう、くきわかめ ぶたにく、とりにく、なると だいず	きゅうり、にんじん、もやし キャベツ、にら、たけのこ きくらげ、たまねぎ、しょうが	587 [24.8] きわかめはコリコリとした食感が特徴です
17水	○	ハヤシライス おきあみチーズロール こんにやくのいためもの		むぎごはん、じゃがいも こむぎこ、ごまあぶら あぶら、さとう	ぎゅうにゅう、ぶたにく、たら いとより、かつおぶし、チーズ おきあみ、とりレバー、わかめ	こんにやく、しいたけ、しめじ たまねぎ、にんじん、しょうが グリーンピース、にんにく	658 [23.8] 沖あみチーズロールはカルシウムが豊富です
18木	○	A校:さんさいおこわ、プチピーチゼリー B校:ごはん、やさいふりかけ コーンフライ ◇けんちんじる	コロコロきゅうり (わふう)	ごはん、ごま、さとう こむぎこ あぶら、さといも、でんぶん パンこ、こむぎこ、じゃがいも	わかめ、まぐろ、のり、だいず あおき ぎゅうにゅう、とりにく、とうふ	さんさい ひらたけ、ごぼう、くろあわびたけ エリンギ、なめこ、しいたけ きゅうり、グリーンピース、かぼちゃ にんじん、トマト、いんげんまめ にんじん、だいこん、ごぼう こんにやく、とうもろこし、たまねぎ こまつな	A: 635 [20.2] B: 591 [19.7] 山菜おこわは給食センターで炊きます
19金	○	ツイストパン さけのかわりやき ソーセージのスープ	おかひじきの サラダ (イタリアン)	パン、エッグケア、じゃがいも	ぎゅうにゅう、さけ レバーいりフランク	おかひじき、たまねぎ、キャベツ にんじん、もやし、セロリー	595 [25.9] おかひじきは春が旬です
22月	○	ごはん ししゃもさやまちやフライ (1~4ねん:1ぼん、5~6ねん:2ぼん) たけのこのおかに しんたまねぎのみそしる		ごはん、あぶら、さとう パンこ、こむぎこ	ぎゅうにゅう、ししゃも さつまあげ、なまあげ、わかめ かつおぶし、みそ	たけのこ、たまねぎ、にんじん しめじ、れんこん、ながねぎ せんちゃ	578 [22.2] 埼玉県の特産品狭山茶を使ったししゃもフライです
23火	○	ごはん とりにくのマーマレードやき ◇つみれじる	グリーン アスパラの ごまあえ (ごまあえのもと)	ごはん、さとう、ごま オレンジマーマレードジャム	ぎゅうにゅう、つみれ、とりにく とうふ	グリーンアスパラガス、キャベツ きゅうり、だいこん、にんじん ながねぎ、ごぼう、こまつな	576 [27.0] つみれは魚をすりつぶして丸めたものです
24水	○	こどもパン スラッピョー クラムチャウダー	アンデスメロン (1/8こ)	パン、じゃがいも、パンこ オリーブあぶら、あぶら さとう、なまクリーム	ぎゅうにゅう、あさり、だいず ぶたにく	アンデスメロン、にんじん たまねぎ、にんにく マッシュルーム、トマト	619 [26.4] スラッピョーはアメリカ生まれの料理です
25木	○	A校:ごはん、やさいふりかけ B校:さんさいおこわ、プチピーチゼリー いかフリッター ◇のっぺいじる	コロコロきゅうり (わふう)	ごはん もちごめ、ゼリー あぶら、さといも、こむぎこ でんぶん	ぎゅうにゅう、いか、とりにく とうふ	きゅうり、グリーンピース、かぼちゃ にんじん、トマト、いんげんまめ さんさい ひらたけ、ごぼう、くろあわびたけ エリンギ、なめこ、しいたけ にんじん、だいこん ながねぎ、こまつな	A: 599 [22.3] B: 651 [22.8] 山菜おこわは給食センターで炊きます
26金	○	ごはん えびニラやきまん (1~4ねん:1こ、5~6ねん:2こ) はっほうさい	かいそうサラダ (こうみじお)	ごはん、でんぶん、あぶら ごまあぶら、こむぎこ パンこ	ぎゅうにゅう、ぶたにく わかめ、くきわかめ、こんぶ あかとさかのり、いか、えび とりにく、うずらたまご、なると	きゅうり、もやし、チンゲンサイ たけのこ、にんじん、はくさい キャベツ、しょうが、しいたけ ヤングコーン、にら、たまねぎ	607 [23.7] 海藻にはミネラルがたくさん含まれています
29月	○	ごはん にしんのうめに ◇いなかじる	ツナとひじきの あえもの (エッグケア)	ごはん、さといも エッグケア、あぶら	ぎゅうにゅう、にしん、ツナ ひじき、なまあげ、みそ	だいこん、にんじん、キャベツ きゅうり、ながねぎ、ごぼう こんにやく、こまつな、うめ	665 [26.1] にしんは春を告げる魚といわれています
30火	○	くろパン ムサカ ひよこまめのスープ	タラモサラタ (エッグケア)	パン、じゃがいも、バター エッグケア、でんぶん オリーブあぶら、パンこ	ぎゅうにゅう、とりにく ひよこまめ、たらこ、ぶたにく チーズ	にんじん、たまねぎ、にんにく なす、トマト、セロリー、レモン	622 [22.9] ムサカはギリシャの料理です
31水	○	ごはん はるさめスープ えびしゅうまい(2こ)	ちゅうかサラダ (ちゅうか)	ごはん、はるさめ、こむぎこ でんぶん	ぎゅうにゅう、ぶたにく、 うずらたまご、えび、たら	ながねぎ、にんじん、しいたけ こまつな、キャベツ、きゅうり もやし、たまねぎ	604 [21.4] 春雨は緑豆という豆からできています

\* 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せんにしてください。

## 【山菜おこわ炊飯校】

A校:彦成・桜・立花・前谷・高州東・彦郷・瑞木

B校:八木郷・吹上・新和・彦糸・丹後・前間

## 今月のリクエスト献立

12日(金) 八木郷小学校

15日(月) 戸ヶ崎小学校

5月30日は

**ギリシャ料理**



平成28年度に、三郷市は「2020年東京オリンピック・パラリンピック競技大会」のホストタウンに登録されました。相手国はギリシャです。給食でも、ムサカ(肉と野菜を重ねて焼いたグラタンのような料理)や、タラモサラタ(タラ(塩漬された魚卵)のサラダ)といったギリシャ料理を提供します。

へいきん

617

[24.3]