



12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30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)	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)		
3月	○	ごはん、さけのしおやき さといものおかか ちゃんこなべ		ごはん、さといも さとう、ごま	ぎゅうにゅう、さけ、とりにく かつおぶし、かまぼこ とうふ、みそ	619 [32.9]	ちゃんこなべは肉、野菜、豆腐等の具材がたっぷり入っています
4火	○	タンメン いかのかりんあげ(2ほん)	くきわかめのちゅうかサラダ (こうみちゅうか)	ちゅうかめん あぶら、でんぶん	ぎゅうにゅう、くきわかめ ぶたにく、なると、いか	607 [27.9]	かりん揚げは植物のかりんに色が似ていることから名付けられました
5水	○	ごはん、とうふのまごやき きりぼしだいこんのソースいため ◇ふゆやさいのみそしる		ごはん、あぶら パンこ	ぎゅうにゅう、ぶたにく あぶらあげ、みそ、とりにく かつおぶし、とうふ、ちりめん	624 [23.6]	大根、白菜、長ねぎと冬が旬の野菜を使った味噌汁です
6木	○	くろパン、トマトオムレツ ◇ぶたにくとまめのにも	コーンサラダ (イタリアン)	パン、じゃがいも さとう、あぶら	ぎゅうにゅう、ぶたにく レンズまめ、たまご いんげんまめ	621 [24.9]	レンズ豆、いんげん豆、豚肉が入った煮物です
7金	○	ごはん、チヂミ ブルコギ ちゅうかふうわかめスープ		ごはん、さとう、あぶら ごまあぶら、ごま、こめこ でんぶん、こむぎこ	ぎゅうにゅう、とりにく、ぶたにく わかめ、みそ	637 [23.7]	ブルコギは肉と野菜を甘辛いたれで炒めた韓国料理です
10月	○	★だいこんごはん さばのゆうあんやき ◇けんちんじる、かぼちゃプリン		ごはん、さといも、あぶら かぼちゃプリン	ぎゅうにゅう、さば、とりにく あぶらあげ、とうふ	637 [25.9]	冬至の行事食です
11火	○	ごはん、だいずとかぼちゃのコロッケ おでん	◇もやしとわかめのナムル (ナムル)	ごはん、あぶら、こめこ ちくわぶ、さとう、こむぎこ じゃがいも、パンこ	ぎゅうにゅう、わかめ、ちくわ つみれ、こんぶ、だいず とりにく、あつあげ	683 [24.7]	彦成小のリクエスト献立です
12水	○	ハヤシライス コーンといんげんのソテー	りんご(1/6個)	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、とりにく チーズ、とりレバー	658 [21.3]	りんごは青森県が収穫量第1位です
13木	○	こどもパン おさかなナゲット(2こ) ◇アルファベットスープ	ポテトサラダ (エッグケア)	パン、マカロニ エッグケア、こむぎこ じゃがいも	ぎゅうにゅう レバーいりウインナー たら、いか、えび ほたて、あおのり	607 [21.0]	ナゲットにはたら、いか、えび等の魚介が入っています
14金	○	ごはん、てつなべぎょうざ ちゅうかコーンスープ	はるさめサラダ (ちゅうか)	ごはん、はるさめ、でんぶん ごまあぶら、パンこ こむぎこ	ぎゅうにゅう、たまご とりにく、ぶたにく	643 [22.2]	鷹野小のリクエスト献立です
17月	○	ごはん、いかやき あおなとベーコンのバターいため とんじる		ごはん、じゃがいも あぶら、バター さとう	ぎゅうにゅう、いか ぶたにく、ベーコン、とうふ みそ	586 [28.1]	桜小のリクエスト献立です
18火	○	ごはん こいわしのなんばんづけ(2ほん) ごもくまめ、◇にぼうとう		ごはん、ほうとうどん ごま、ごまあぶら さとう、あぶら、でんぶん	ぎゅうにゅう、だいず、とりにく こいわし、こんぶ、さつまあげ あぶらあげ	583 [24.5]	こいわしはまるごと食べられる魚です
19水	○	ドライカレー、ホワイトソース ハンバーグのトマトソースがけ おこめのガトーショコラ	グリーンサラダ (わふう たまねぎ)	ごはん、さとう、あぶら でんぶん、なまクリーム おこめのガトーショコラ	ぎゅうにゅう、とりにく とうふ、ぶたにく、たら	708 [23.7]	2学期給食最終日お楽しみ献立です

* 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、ご飯と混ぜてから配膳してください。

今月のリクエスト献立

11日(火) 彦成小学校 14日(金) 鷹野小学校 17日(月) 桜小学校

へいぎん

632

[25.0]



今年12月22日です!

冬至とは、一年で一番昼が短くなる日のことです。この日は、昔からゆず湯に入ってからかぼちゃを食べる習慣があります。これは、かぼちゃを食べると風邪をひきにくくなる、という言い伝えがあるからです。また、冷蔵庫などがなかった時代、保存のきくかぼちゃは貴重なビタミン源として重宝されていました。



手をきちんと洗えていますか?

冬は水が冷たいから、石けんを使わない、指先だけ洗う・・・なんてことをしていませんか? しっかり手を洗って、菌や汚れを落とし、風邪や病気から身を守りましょう!

洗い残ししやすい4つのポイント



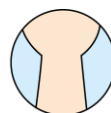
指先



指と指の間



親指



手首



せいけつなハンカチもわずれずに!