



# 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 西館

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	○	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
4火	○	ごはん、とうふのまきごやき 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
5水	○	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
6木	○	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
7金	○	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
10月	○	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
11火	○	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、とりにかチーズ、とりレバー	658 [21.3]	りんごは青森県が収穫量第1位です
12水	○	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
13木	○	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
14金	○	★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、とりにかあぶらあげ、とうふ	637 [25.9]	冬至の行事食です
17月	○	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、とりにかこいわし、こんぶ、さつまあげあぶらあげ	583 [24.5]	小さいわしはまるごと食べられる魚です
18火	○	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
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、とりにかとうふ、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

10日(月) 彦成小学校 13日(木) 鷹野小学校 18日(火) 桜小学校

へいきん

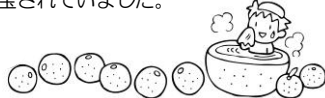
632

[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



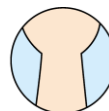
指先



指と指の間



親指



手首



せいけつなハンカチもわずれずに!