



4 月 分 小 学 校 給 食 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27年度

日・曜	牛乳	こんだてめい 献立名	つめ 冷たい コンテナ	食 品 名			えいようりょう 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
				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 ちようし との 体の調子を整えるもの (みどり)		
10 金	○	カレーライス いかかまぼこ	だいこんサラダ (あおじそ)	むぎごはん、じゃがいも ごま、あぶら、でんぷん	ぎゅうにゅう、ぶたにく チーズ、あおのり、いか すけそうだら	だいこん、にんじん、グリーンピース たまねぎ、キャベツ、きゅうり にんにく、しょうが、とうもろこし	660 [24.3]	カレーライ スは人気メ ニューで す。
13 月	○	はちみつパン ポークビーンズ しらたまいりやさいスープ	グリーンサラダ (にゅうか)	パン、しらたまもち、さとう あぶら	ぎゅうにゅう、だいず、とりにく ぶたにく	キャベツ、きゅうり、たまねぎ だいこん、にんじん、にんにく ほうれんそう	614 [24.9]	スープには たくさん野 菜が入っ ています。
14 火	○	ごはん さばのしおやき たけのこのにも ◇とんじる		ごはん、さといも、さとう	ぎゅうにゅう、さば、ぶたにく さつまあげ、とうふ、みそ	たけのこ、にんじん、れんこん ながねぎ、だいこん、ごぼう こんにやく、こまつな	697 [29.5]	たけのこは 旬の野菜 です。
15 水	○	キャロットピラフ クラムチャウダー キャベツとパプリカのソテー	みしょうかん (1/4こ)	ごはん、じゃがいも、あぶら なまクリーム	ぎゅうにゅう、ベーコン あさり、とりにく	みしょうかん、キャベツ、きピーマン あかピーマン、にんじん、たまねぎ マッシュルーム、とうもろこし	618 [24.3]	美生柑は ビタミンが 豊富です。
16 木	○	ごはん にくじゃが さわらのさいきょうみそやき	コロコロサラダ (わふう)	ごはん、じゃがいも、あぶら さとう	ぎゅうにゅう、さわら、ぶたにく みそ、さつまあげ	きゅうり、だいこん、にんじん たまねぎ、こんにやく	673 [29.2]	さわらは旬 の魚です。
17 金	○	ごはん かぼちゃひきにくフライ きりぼしだいこんのカレー-ふうみいため ◇かきたまじる		ごはん、あぶら、こむぎこ さとう、パンこ、でんぷん みずあめ	ぎゅうにゅう、とりにく、ぶたにく たまご	かぼちゃ、きりぼしだいこん たまねぎ、しめじ、ながねぎ にんじん、こまつな	621 [22.7]	切干大根 は食物纖 維が豊富 です。
20 月	○	ごはん いりどり あつやきたまご	あさづけ (だししょうゆ)	ごはん、でんぷん、さといも あぶら、さとう	ぎゅうにゅう、たまご、とりにく ちくわ	キャベツ、きゅうり、こんにやく さやいんげん、にんじん、ごぼう れんこん、たけのこ、しいたけ	608 [24.5]	よくかんで 食べましょ う。
21 火	○	くろパン スパゲティイタリアン フランクソテー	コーンサラダ (イタリアン)	パン、スパゲティ、あぶら	ぎゅうにゅう、とりにく フランクフルトソーセージ	とうもろこし、キャベツ、きゅうり にんじん、たまねぎ、にんにく マッシュルーム、グリーンピース	610 [23.8]	とうもろこし は食物纖 維が豊富 です。
22 水	○	ごはん いわしのしょうがに れんこんのいためもの ◇みそけんちんじる		ごはん、さとう、さといも あぶら、ごま、ごまあぶら でんぷん	ぎゅうにゅう、いわし、ぶたにく とうふ、みそ	しょうが、だいこん、れんこん にんじん、しいたけ、ながねぎ こんにやく、こまつな	630 [28.7]	いわしは青 魚です。
23 木	○	ごはん メンチカツ パックソース ひじきのにも ◇つみれじる		ごはん、さとう パンこ、あぶら、でんぷん	ぎゅうにゅう、つみれ とりにく、ひじき、ぶたにく、とうふ あぶらあげ、だいず	たまねぎ、こんにやく、だいこん にんじん、ながねぎ、ごぼう こまつな	650 [24.2]	ひじきは貧 血を予防し ます。
24 金	○	ごはん さけのしょうゆこうじやき ごもくきんぴら ◇なめこのみそじる		ごはん、さとう、あぶら ごまあぶら、ごま	ぎゅうにゅう、さけ、とうふ ぶたにく、みそ	ごぼう、ながねぎ、なめこ にんじん、こまつな、しらたき しいたけ	575 [33.0]	ごぼうは食 物纖維が 豊富です。
27 月	○	ごはん あじのてりに ちぐさいため ◇よしのじる		ごはん、さとう、さといも でんぷん、あぶら	ぎゅうにゅう、あじ、とうふ たまご、とりにく、かまぼこ	にんじん、ほうれんそう しめじ、だいこん、ながねぎ こまつな	584 [28.1]	あじは、カル シウムが 豊富で す。
28 火	○	ごはん マーボーどうふ いかのしせんソースがけ	パンサンスー (パンバンジー)	ごはん、はるさめ、さとう ごまあぶら、あぶら、ごま でんぷん	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とうふ いか	キャベツ、きゅうり、ながねぎ しょうが、たけのこ、にんじん しいたけ、にんにく	663 [30.3]	中華の献 立です。
30 木	○	ごはん とりにくのからあげ ◇いなかじる	おかひじきの サラダ (うめかつお)	ごはん、さといも、あぶら でんぷん	ぎゅうにゅう、とりにく、あつあげ みそ	おかひじき、だいこん、にんじん キャベツ、ごぼう、こんにやく こまつな、もやし、しょうが	613 [23.3]	おかひじき は旬の野 菜です。

平均
630
[26.5]

* 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。

《お願い》

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あてております。
給食費が未納になりますと、品質の良い給食物資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。
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。



残らないで 食べようね

