

7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 (蛋白質)	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)			体の調子を整えるもの (みどり)
1 金	○	ごはん、ぶたにくのしょうがいため ワントンスープ	はるさめサラダ (パンパンジー)	ごはん、はるさめ、ワントン あぶら	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とりにく	たまねぎ、あかピーマン、きゅうり にんじん、しょうが、キャベツ もやし こまつな	604 [25.8]	桜小のリク エスト献立 です。
4 月	○	ごはん、しろみざかなのチリソースがけ チンゲンサイのソテー とうがんのスープ		ごはん、さとう、あぶら こむぎこ	ぎゅうにゅう ほき、とりにく ぶたにく、あさり	とうがん、チンゲンサイ たまねぎ、にんにく、しょうが にんじん、ながねぎ、しいたけ たけのこ えのきたけ	579 [24.7]	冬瓜は旬 の野菜で す。
5 火	○	さんさいうどん だいずいりやさいかきあげ	もやしのおひたし (だししょうゆ)	じごなうどん、あぶら こむぎこ	ぎゅうにゅう、とりにく、だいず	たまねぎ、にんじん、しゆんぎく もやし、キャベツ、きゅうり あかピーマン、ながねぎ ほうれんそう、しめじ、えのきたけ わらび、ぜんまい、たけのこ	656 [22.2]	かきあげに は4種類の 野菜が入っ ています。
6 水	○	ごはん チキンなんぼん、パックタルソース かぼちゃのみそしる	だいこんサラダ (わふう)	ごはん、あぶら、さとう でんぶん、タルタルソース	ぎゅうにゅう、とりにく、なまあげ みそ	かぼちゃ、だいこん、たまねぎ にんじん、きゅうり、しめじ こまつな	681 [24.1]	チキン南 蛮は宮崎 県発祥の 料理です。
7 木	○	★ごもくちらし、ハンバーグ たなぼたじる アセロラゼリー		すめし、アセロラゼリー あぶら、さとう、パンこ でんぶん	ぎゅうにゅう、うずらたまご とりにく、かまぼこ、あぶらあげ ぶたにく	にんじん、たけのこ、しらたき さやいんげん、たまねぎ、オクラ こまつな、しいたけ	613 [24.8]	七夕の行 事食です。
8 金	○	ひよこまめのカレーライス キャベツのいたためもの	グレープフルーツ (1/4こ)	むぎごはん、じゃがいも ごまあぶら、あぶら	ぎゅうにゅう、ぶたにく こんぶ、ひよこまめ チーズ、とりレバー	キャベツ、グレープフルーツ たけのこ、にんじん、たまねぎ ピーマン、トマト、にんにく しょうが	658 [21.1]	グレープフ ルーツはビ タミンたっ ぷりです。
11 月	○	ごはん、あじのしょうゆこうじやき オクラのすいもの	ポテトサラダ (エッグケア)	ごはん、じゃがいも エッグケア	ぎゅうにゅう、あじ、とうふ とりにく	えのきたけ、たまねぎ、きゅうり オクラ、にんじん、ながねぎ しょうが	593 [28.2]	オクラは旬 の野菜で す。
12 火	○	ごはん、さんまのかばやき かぼちゃのそぼろに なつやさいのみそしる		ごはん、あぶら、さとう でんぶん	ぎゅうにゅう、さんま、とりにく なまあげ、みそ	にんじん、かぼちゃ、オクラ、なす みょうが、キャベツ、しょうが	701 [24.8]	夏野菜 たっぷりの 献立です。
13 水	○	こどもパン、えだまめハンバーグ アルファベットスープ	かいそうサラダ (あおじそ)	パン、マカロニ、じゃがいも パンこ、こむぎこ、さとう	ぎゅうにゅう、わかめ、あかすぎ キリンサイ、おごり、ペイツノ くわわかめ、こんぶ、ベーコン とりにく	きゅうり、にんじん、キャベツ たまねぎ、ピーマン、こまつな えだまめ	578 [27.1]	吹上小の リクエスト 献立です。
14 木	○	ごはん、バターコーンかまぼこ すぶた	ナムル (こうみしお)	ごはん、あぶら、でんぶん さとう、ごまあぶら、バター	ぎゅうにゅう、ぶたにく うずらたまご、たら	こまつな、もやし、だいずもやし たまねぎ、だいこん、にんじん ピーマン、しいたけ、たけのこ とうもろこし	676 [28.0]	ナムルには 2種類のも やしが使わ れています。
15 金	○	★チキンピラフ おさかなナゲット(2こ) ミネストローネ、チョコレートムース		ごはん、チョコレートムース じゃがいも、あぶら こむぎこ、さとう、でんぶん	ぎゅうにゅう、とりにく、ベーコン たちょうお、いか、あじ、いわし たら、ぶり	えだまめ、たまねぎ、とうもろこし にんじん、キャベツ、セロリー にんにく、トマト、しょうが	645 [23.0]	1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、ごはんと一緒に混ぜてから配膳してください。

今月のリクエスト献立
1日(金) 桜小学校
13日(水) 吹上小学校

へいきん
635
[24.9]

わくわくハッピーベジタフル

残菜ゼロプロジェクト!!

みなさんは、給食にいつもと違う形をした野菜が入っているのを見たことがありますか？

ときどき、かいちゃんをつぶちゃんが食缶に、こっそりいれているようです。量が少ないので、見つけれられた人はラッキーかも・・・!?

食缶に給食が残っていると、見つからないかもしれません。きれいに全部もりつけて、残さず食べましょう。

こんな形の野菜だよ。
見つかるかな？



保護者の皆様へ

三郷市の学校給食では、児童自ら食べようとする意欲と、もったいないという意識を育てるための活動として、残菜ゼロプロジェクトを実施しています。わくわくハッピーベジタフル等、楽しみながら完食できるような工夫を行っています。

ご家庭でも給食についてとりあげ、どんな給食だったか、お子さんと話題にしてみてください。



三郷市マスコットキャラクター「かいちゃんつぶちゃん」