

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 東館

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、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 にんにく、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。
4 月	○	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、しゅんぎく 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。
5 火	○	ごはん チキンなんぼん、バックタルタルソース 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。
6 水	○	ひよこまめのカレーライス キャベツのいためもの	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。
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	○	ごはん、ぶたにくのしょうがいため ワンタンスープ	はるさめサラダ (パンパンジー)	ごはん、はるさめ、ワンタン 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。
11 月	○	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 たつぶりの献立です。
12 火	○	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、おごのり、ペニツノ 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。
13 水	○	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。
14 木	○	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。
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、ごはんと混ぜてから配膳してください。

今月のリクエスト献立

8日(金) 桜小学校
12日(火) 吹上小学校

へいきん

635

[24.9]

わくわくハッピーベジタブル

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、かいちゃんと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。
み 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ブル等、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」