



# 1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27年度

日・曜	牛乳	献立名	冷たい コンテナ	食品名			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
				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)		
13 水	○	ハヤシライス コーンときのこのソテー	みかん	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、チーズ レバー	とうもろこし、みかん、エリンギ しめじ、たまねぎ、にんじん グリーンピース、パセリ、にんにく しょうが	701 [21.2]	みかんは旬 の果物です
14 木	○	コッペパン メンチカツ、パックソース コーンポタージュ	グリーンサラダ (フレンチクレー ミー)	パン、あぶら、なまクリーム こむぎこ、パンこ、でんぷん さとう	ぎゅうにゅう、とりにく、レバー	とうもろこし、キャベツ、きゅうり たまねぎ	695 [23.7]	パンにメン チカツをは さんで食べ ましょう
15 金	○	ごはん、あじのさんがやき かぼちゃのいとこに ◇けんちんじる		ごはん、さといも、さとう	ぎゅうにゅう、とりにく、とうふ あずき、あじ、たら、みそ	かぼちゃ、だいこん、こんにやく にんじん、ごぼう、こまつな たまねぎ、ながねぎ、たけのこ	573 [23.7]	小正月の行 事食です
18 月	○	◇かんとんめん ◇こまつなむしパン	かいそうサラダ (ゆずかつお)	ちゅうかめん、でんぷん むしパンのこな	ぎゅうにゅう、ぶたにく、チーズ わかめ、くきわかめ、あかさぎ おごのり、こんぶ、キリンサイ	きゅうり、たけのこ、こまつな にんじん、キャベツ、ながねぎ はくさい、しいたけ、チンゲンサイ きくらげ	651 [22.3]	蒸しパンはカル シウムたっ ぷりです
19 火	○	ごはん ぶりのてりやき もうそうじる	ビーンズサラダ (こうみわふう)	ごはん、さとう、あぶら じゃがいも、こむぎこ さけかす	ぎゅうにゅう、ぶたにく、なまあげ みそ、ぶり、あおえんどうまめ あかいんげんまめ、ひよこまめ	たけのこ、とうもろこし、にんじん しいたけ、たまねぎ、きゅうり	649 [29.4]	ぶりは旬の 魚です
20 水	○	ごはん にくじゃが やきししゃも	◇てんのうじか ぶのあさづけ (だししょうゆ)	ごはん、じゃがいも、あぶら さとう	ぎゅうにゅう、ししゃも、ぶたにく さつまあげ	てんのうじかぶ、こんにやく にんじん、たまねぎ、きゅうり	618 [23.4]	天王寺かぶ は三郷市産 です
21 木	○	ごはん、てりやきハンバーグ ひじきののもの ◇よしのじる		ごはん、さといも、さとう でんぷん、パンこ、ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう、とりにく、ひじき とうふ、だいず、あぶらあげ ぶたにく、みそ	こんにやく、にんじん、しめじ だいこん、ながねぎ、こまつな たまねぎ、にんにく	593 [24.7]	ひじきは鉄 分たっぷり です
22 金	○	ごはん おでん れんこんのはさみやき	いんげんのごま あえ (ばいせんごま)	ごはん、ちくわぶ、さとう ごま、こむぎこ、でんぷん	ぎゅうにゅう、あげボール ちくわ、つみれ、こんぶ、たまご うずらたまご、ぶたにく	こんにやく、さやいんげん キャベツ、にんじん、だいこん れんこん、たまねぎ、しょうが	632 [24.1]	れんこんは食 物せんいたっ ぷりです
25 月	○	ごはん ◇いかのなんばんづけ ごもくきんびら、◇すいとん		ごはん、ごま、すいとん ごまあぶら、さとう、あぶら	ぎゅうにゅう、とりにく、ぶたにく いか	ごぼう、にんじん、しらたき ながねぎ、にんにく、しいたけ しめじ、しょうが、こまつな	609 [28.5]	いかはよく かんで食べ ましょう
26 火	○	◇こまつなカレー とうふナゲット(2こ)	もやしのサラダ (あおじそ)	むぎごはん、じゃがいも あぶら、さとう、こむぎこ でんぷん	ぎゅうにゅう、ぶたにく、チーズ たまご、とうふ、さかなすりみ とうにゅう	キャベツ、きゅうり、にんじん もやし、たまねぎ、しめじ こまつな、にんにく、しょうが、トマト	669 [20.8]	小松菜は、 ビタミンたっ ぷりの野菜 です
27 水	○	こどもパン スラッピージョー コンソメスープ	ブロッコリーサラ ダ(シーザーサラ ダ)	パン、オリーブあぶら、パンこ さとう、もちむぎ、おしむぎ げんまい、くろまい、あかまい	ぎゅうにゅう、だいず、とりにく ぶたにく、えんどうまめ、あずき ひよこまめ、レンズまめ	ブロッコリー、にんじん、キャベツ たまねぎ、にんにく、ほうれんそう とうもろこし、トマト	563 [24.9]	ブロッコリー は旬の野菜 です
28 木	○	★◇なめし さばのみそに、◇さわにわん ピーチゼリー		ごはん、ごま、あぶら さとう、ゼリー	ぎゅうにゅう、さば、ぶたにく あぶらあげ、ちりめんじゃこ みそ	こまつな、ごぼう、だいこん にんじん、ながねぎ、しめじ しょうが	636 [26.5]	菜飯はカル シウムが たっぷり です
29 金	○	ごはん、◇ねぎたっぷりすきやき ゼリーフライ、パックソース きりぼしだいこんのカレーふうみいため		ごはん、さとう、あぶら じゃがいも、こむぎこ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とうふ おから	きりぼしだいこん、しらたき、しめじ にんじん、はくさい、たまねぎ ながねぎ、えのきたけ、こまつな	683 [23.4]	ゼリーフライは おからとじゃが いもで作られ ています

\* 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ぜんしてください。

◇印は、三郷市産小松菜・長ねぎ・天王寺かぶを使用した献立です。

へいきん
636
[24.4]



学校給食は、明治22年に山形県鶴岡市の私立忠愛小学校で貧困児童を対象に行われたのがはじまりです。毎日おいしい給食を食べられることに感謝しましょう。

## ～学校給食週間の献立の紹介～

**26日(火)こまつなカレー**  
三郷市産の小松菜をミキサーにかけて細かくしたもの1センチほどに切ったものが入っているカレーです。

**28日(木)なめし**  
三郷市産の小松菜と、カルシウムたっぷりのちりめんじゃこの入った混ぜごはんです。

**29日(金)ねぎたっぷりすきやき**  
三郷市産の長ねぎがたっぷり入ったすきやきです。春菊のかわりに小松菜も入っています。

**29日(金)ゼリーフライ**  
埼玉県行田市の郷土料理です。おからとじゃがいもを混ぜ合わせて小判型にしたものです。