



9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29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)	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)		
5 火	○	ごはん マーボー豆腐 チンゲンサイのソテー	なし(1/4こ)	ごはん、ごまあぶら、あぶら でんぶん	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とうふ あさり	なし、チンゲンサイ、とうもろこし ながねぎ、たけのこ、もやし にんじん、しいたけ、しめじ にんにく	632 [24.9]	なしは旬の 果物です。
6 水	○	こどもパン とりにくのオニオンソースがけ ペンネアラビアータ コーンチャウダー		パン、マカロニ、あぶら さとう、なまクリーム	ぎゅうにゅう、ベーコン、とりにく	たまねぎ、にんにく とうもろこし、トマト、パセリ	699 [28.3]	パンにとり 肉をはさん で食べま しょう。
7 木	○	わかめごはん かぼちゃのひきにくフライ こんにやくのいためもの なめこのみそしる		ごはん、あぶら、ごまあぶら じゃがいも、さとう パンこ、こめこ、こむぎこ	ぎゅうにゅう、とうふ、かつおぶし みそ、ぶたにく、わかめ	こんにやく、しいたけ、ながねぎ しめじ、なめこ、きくらげ こまつな、かぼちゃ、たまねぎ	617 [19.4]	わかめはミ ネラルたっ ぷりです。
8 金	○	ごはん レバーいりしるごまつね(2こ) さといもとつあげのおかか にさわにわん		ごはん、さといも、さとう パンこ、ごま、でんぶん あぶら	ぎゅうにゅう、ぶたにく、なまあげ かつおぶし、とりにく、とりレバー	にんじん、だいこん、ながねぎ しめじ、ごぼう、こまつな たまねぎ	629 [23.5]	さといもは 食物せんい が豊富な食 材です。
11 月	○	ごはん さばのすだちしょうゆやき しらたきといんげんのいためもの ゆばのすいもの		ごはん、あぶら、さとう	ぎゅうにゅう、さば、とうふ ゆば、とりにく、なると	さやいんげん、しらたき、すだち えのきたけ、しょうが、ながねぎ こまつな	612 [25.3]	すだちはみ かん科の果 物です。
12 火	○	カレーうどん だいがくいも	ピーンズサラダ (たまねぎ)	じごなうどん、あぶら、さとう ごま、でんぶん、さつまいも	ぎゅうにゅう、だいた、ぶたにく とりレバー	とうもろこし、にんじん、ながねぎ キャベツ、こまつな、たまねぎ しめじ	677 [23.0]	大きいもは さつまいも を使った料 理です。
13 水	○	ごはん さんまのみぞれに れんこんのいためもの とうがんのみそしる		ごはん、あぶら、ごま ごまあぶら、さとう	ぎゅうにゅう、さんま、なまあげ ぶたにく、みそ	とうがん、れんこん、にんじん こんにやく、ながねぎ、しめじ しょうが、だいこん	635 [25.9]	とうがんは 水分たっぷ りの野菜で す。
14 木	○	★ひじきごはん ちぐさやき かみなりじる、ぶどうゼリー		ごはん、あぶら、ごまあぶら さとう、ゼリー	ぎゅうにゅう、とりにく、ひじき とうふ、ぶたにく、あぶらあげ たまご	にんじん、ごぼう、こんにやく かんぴょう、だいこん、しいたけ ながねぎ、こまつな、しょうが ほうれんそう、たまねぎ、ぶどう	579 [22.0]	かみなり汁 は豆腐を油 でいため作 った汁物で す。
15 金	○	ごはん にくじゃが だいたナゲット(2こ)	あさづけ (だししょうゆ)	ごはん、じゃがいも、あぶら さとう、パンこ、こむぎこ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、だいた さつまあげ	キャベツ、きゅうり、にんじん たまねぎ、こんにやく	681 [22.3]	大豆はカル シウム、鉄 分がたっぷ りです。
19 火	○	ごはん ちゅうかどんのぐ かにしゅうまい(2こ)	あんにんどうふ	ごはん、でんぶん、あぶら こむぎこ	ぎゅうにゅう、かんでん、かに すけそうだら、ぶたにく、いか うずらたまご、なると	みかん、おうとう、パインアップル チンゲンサイ、ヤングコーン たけのこ、にんじん、たまねぎ はくさい、きくらげ、しょうが、もやし	659 [24.7]	中華丼の具 をごはん のせて食べ ましょう。
20 水	○	ごはん にくいりしのだに きりぼしだいこんのカレーふうみため あきやさいのみそしる		ごはん、さつまいも さといも、さとう、あぶら こむぎこ	ぎゅうにゅう、みそ、とりにく あぶらあげ、とうふ、たまご	きりぼしだいこん、にんじん しめじ、こんにやく、しいたけ チンゲンサイ、たまねぎ	622 [21.0]	しのだ煮は 油揚げの料 理です。
21 木	○	ハヤシライス めだたまやき	コロコロきゅうり (ゆず)	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、たまご チーズ、とりレバー	きゅうり、たまねぎ、にんじん グリーンピース、にんにく しょうが、ゆず	703 [25.5]	きゅうりはほ てった体を 冷やしてく れます。
22 金	○	しょくパン ハムカツ、パックソース カポナータ しらたまいりやさいスープ		パン、あぶら、しらたまもち オリーブあぶら、パンこ でんぶん	ぎゅうにゅう、とりにく、ハム レバーいりウインナー	たまねぎ、ズッキーニ、トマト あかピーマン、なす、だいこん にんじん、こまつな、にんにく	592 [24.2]	パンにハム カツやカポ ナータをは さんで食べ ましょう。
25 月	○	ごはん あじのさんがやき よしのじる	ひじきとツナの あえもの (エッグケア)	ごはん、さといも、エッグケア でんぶん	ぎゅうにゅう、あじ、たら、みそ とりにく、ツナ、ひじき	にんじん、キャベツ、きゅうり しめじ、だいこん、ながねぎ こまつな、たまねぎ、ごぼう たけのこ	616 [25.7]	ひじきは鉄 分たっぷり です。
26 火	○	ごはん とりにくのなんぼんだれがけ いなかじる	とうふサラダ (ばいせんごま)	ごはん、あぶら、さといも さとう、でんぶん、ごま	ぎゅうにゅう、とうふ、とりにく みそ	だいこん、にんじん、こんにやく キャベツ、きゅうり、もやし、ごぼう こまつな、ながねぎ、しょうが	636 [25.1]	いなか汁は 大きめに切 った材料の 入ったみそ 汁です。
27 水	○	コッペパン、くろまめきなこクリーム さけのムニエル ホットポテトサラダ はくさいのシチュー		パン、じゃがいも、あぶら くろまめきなこクリーム こむぎこ、なまクリーム	ぎゅうにゅう、さけ、とりにく レバーいりウインナー	たまねぎ、にんじん、はくさい とうもろこし、マッシュルーム	701 [30.1]	高州小のリ クエスト献 立です。
28 木	○	ごはん ほうぎょうざ えびのチリソースに はるさめスープ		ごはん、はるさめ、あぶら パンこ、こむぎこ、でんぶん さとう	ぎゅうにゅう、とりにく、えび ぶたにく、だいた、たまご	たけのこ、ながねぎ、にんじん ピーマン、きくらげ、たまねぎ こまつな、キャベツ、しょうが にんにく	616 [21.8]	えびのチリ ソースは少 し辛い料理 です。
29 金	○	★さつまいもごはん ハンバーグきのこソースがけ あさりのみそしる、りんごゼリー		ごはん、さつまいも、さとう でんぶん、あぶら、パンこ ゼリー	ぎゅうにゅう、あさり、ぶたにく とりにく、みそ、あぶらあげ	しょうが、たまねぎ、ながねぎ えのきたけ、だいこん、こまつな しいたけ、エリンギ、えだまめ しめじ、にんじん、りんご	627 [26.1]	彦成小のリ クエスト献 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

27日(水) 高州小学校
29日(金) 彦成小学校

くだものおいしい季節です



2学期が始まりました!

みなさんは夏休み中に、朝寝坊や夜ふかし、朝食ぬきの生活をしていませんか?
早寝・早起きをして、朝・昼・夜の3回の食事を規則正しくとり、生活リズムをととのえて元気に登校しましょう。



生活リズムをととのえるために

起きたら朝日を浴びる

朝・昼・夜の規則正しい食事

日中は明るい所で体を動かす

夜は早めに布団に入りしっかり眠る

へいきん

641

[24.4]