



3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) (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)		
1 木	○	ごはん とりからあげ かぶのいために、◇あすかじる		ごはん、あぶら、でんぶん さとう	ぎゅうにゅう、とりにく、ぶたにく あぶらあげ、とうふ、みそ	かぶ、だいこん、さやいんげん にんじん、キャベツ、こまつな しめじ、ながねぎ、しょうが	655 [27.2]	飛鳥汁は奈良 県の郷土 料理です
2 金	○	★ごもくちらし、てまきのり さわらのごまみそやき ◇すましじる、さくらもち		ごはん、あぶら、ごま さとう、さくらもち	ぎゅうにゅう、とうふ、とりにく わかめ、かまぼこ、あぶらあげ さわら、みそ、のり	にんじん、たけのこ、ながねぎ こまつな、しいたけ	684 [31.6]	ひなまつり の行事食 です
5 月	○	ミートソース とうふナゲット(2こ) コーンときのこのソテー		ソフトめん、さとう、あぶら でんぶん、こむぎこ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とうふ だいちミート、とうにゅう たまご、さかなずりみ	とうもろこし、しめじ、パセリ さやいんげん、にんじん、トマト たまねぎ、マッシュルーム にんにく	695 [29.1]	豆腐は大 豆から作ら れています
6 火	○	A: せきはん、ごましお、みかんゼリー B: ごはん、かつおふりかけ まつかぜやき ◇さわにわん	コロコキゅうり (わふう)	こめ、もちごめ、ごま ゼリー ごはん、さとう、ごま	ささげ かつおぶし、のり、あおさ ぎゅうにゅう、ぶたにく、とりにく みそ、たまご	かぼちゃ、きゅうり たまねぎ、にんじん、だいこん ながねぎ、ごぼう、こまつな	A: 717 [27.7] B: 624 [26.3]	赤飯は給 食センター で作ります
7 水	○	ごはん、カレーロール ツナとだいこんのもの ◇はくさいのみそじる		ごはん、あぶら、さとう パンこ、こむぎこ じゃがいも、マーガリン	ぎゅうにゅう、ツナ、とうふ みそ、ソーセージ、ぶたにく	だいこん、はくさい、ながねぎ さやいんげん、にんじん しいたけ、たまねぎ	616 [20.7]	ツナは英 語でまぐろ のことです
8 木	○	しょくパン、コシーニヤ キャベツとインゲンのソテー コーンチャウダー		パン、あぶら、じゃがいも なまクリーム、パンこ こむぎこ、さとう	ぎゅうにゅう、とりにく レバーいりウインナー	とうもろこし、キャベツ、たまねぎ さやいんげん、トマト	685 [23.2]	コシーニヤ はブラジル 風コロッケで す
9 金	○	ごはん ほっけのしおやき あつあげのもの	◇こまつなの サラダ (わふうたまねぎ)	ごはん、さといも、さとう でんぶん、あぶら	ぎゅうにゅう、ほっけ、あつあげ ぶたにく	こまつな、キャベツ、にんじん もやし、たまねぎ、しいたけ こんにやく、さやいんげん	607 [28.5]	小松菜は 鉄分が豊 富な食品で す
12 月	○	ごはん ブルコギ ◇トックスープ	ナムル (ナムル)	ごはん、トック、さとう、あぶら ごまあぶら、でんぶん	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とりにく みそ	もやし、きりぼしだいこん、にら たけのこ、にんじん、しいたけ しょうが、こまつな、にんにく たまねぎ	599 [23.7]	韓国料理 の献立で す
13 火	○	A: ごはん、かつおふりかけ B: せきはん、ごましお、みかんゼリー とんかつ、バックソース ◇よしのじる	コロコキゅうり (わふう)	ごはん、さとう、ごま ごめ、もちごめ、ごま ゼリー パンこ、あぶら、でんぶん	かつおぶし、のり、あおさ ささげ ぎゅうにゅう、とりにく、とうふ ぶたにく、だいちこ	かぼちゃ、きゅうり たまねぎ、にんじん、キャベツ にんにく、セロリー、トマト パセリ	A: 621 [24.4] B: 714 [25.8]	赤飯は給 食センター で作ります
14 水	○	くろパン、たらのガーリックバジル ひよこまめのトマトに ソーセージのスープ		パン、あぶら、さとう オリーブオイル	ぎゅうにゅう、ひよこまめ、チーズ レバーいりフランク、レンズまめ とりにく、すけそうたら	たまねぎ、にんじん、キャベツ にんにく、セロリー、トマト パセリ	594 [30.3]	バジルは 香草です
15 木	○	ハヤシライス ほうれんそうオムレツ	かいそうサラダ (あおじそ)	むぎごはん、じゃがいも あぶら、さとう、でんぶん	ぎゅうにゅう、かいそう、ぶたにく たまご、わかめ、あかとさかのり しろとさかのり	きゅうり、たまねぎ、キャベツ にんじん、グリーンピース にんにく、しょうが、ほうれんそう	650 [20.5]	ほうれん草 は鉄分が豊 富な食品で す
16 金	○	ごはん にしんのてりに ◇よせなべ	いんげんのごま あえ (ごまあえのもと)	ごはん、ごま、さとう でんぶん	ぎゅうにゅう、とりにく、とうふ にしん	さやいんげん、もやし、にんじん はくさい、えのきたけ、ながねぎ しらたき、こまつな、しょうが	612 [26.9]	よせなべに は7種類の 食材が入っ ています
19 月	○	★ハムピラフ チーズハンバーグ コンソメスープ、ミニクレープ		ごはん、クレープ、あぶら パンこ、でんぶん、さとう みずあめ	ぎゅうにゅう、とりにく、ハム チーズ	とうもろこし、にんじん、たまねぎ ほうれんそう、マッシュルーム にんにく、グリーンピース	616 [25.7]	3学期最後 の給食で す

* 献立は、材料の都合により変更する場合があります。

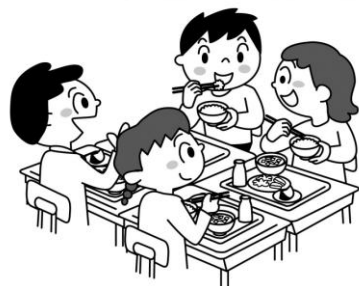
◇印は、三郷市産小松菜・長ねぎを使用した献立です。

★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。

【赤飯炊飯校】

A校: 早稲田・幸房・後谷
B校: 戸ヶ崎・高州・鷹野

あなたの給食の思い出は？



いよいよ今年度も最後の月となりました。この1年間、どんな給食の思い出ができましたか？ 友達や先生と楽しく過ごせたこと、苦手な食べ物に苦労したこと…一人ひとりの、さまざまな思い出があることでしょう。今のクラスで給食を食べるのも、残すところあとわずかです。1日1日を大切に過ごしてくださいね。

3月19日(月)のミニクレープは、三郷市の選挙管理委員会が指定した小学校4校の6年児童が選んだデザートです。



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充てております。給食費が未納になりますと、品質のよい給食材料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ご注意ください。ご協力よろしくお願いたします。



三郷市マスコットキャラクター「かいちゃん&つづちゃん」

平均
642
[26.1]