



4月分 中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
三郷市立岩野木学校給食センター

平成29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(黄色)	血や肉になるもの(赤)	体の調子を整えるもの(緑)		
12水	○	カレーライス(麦飯) 春キャベツとコーンのソテー	美生柑(1/4個)	麦飯、じゃが芋、油	牛乳、豚肉、ベーコン、レバーチーズ、脱脂粉乳	キャベツ、美生柑、とうもろこし 人参、玉葱、グリーンピース にんにく、生姜	858 [28.5]	旬の食材「春キャベツ」
13木	○	ごはん 鯖の西京味噌焼 ★けんちん汁 アスパラといんげんの炒め物		白飯、砂糖、里芋、油	牛乳、鶏肉、鯖、味噌、ベーコン豆腐	グリーンアスパラガス、大根、人参 さやいんげん、小松菜、ごぼう とうもろこし、こんにゃく	750 [36.0]	「鯖」は春が旬の魚
14金	○	ごはん 春巻 五目中華スープ	拌三絲(中華ごまドレッシング)	白飯、油、豚脂、水あめ 春雨、でん粉、砂糖、小麦粉 ごま油、ドレッシング	牛乳、豚肉、えび、うずら卵 大豆	キャベツ、竹の子、人参、きゅうり 椎茸、青梗菜、生姜、にんにく	794 [28.4]	「春巻」の由来は春頃新芽が出た野菜を具として作られた
17月	○	ごはん 鯖の塩焼き ごま味噌金平 ★のっぺい汁		白飯、ごま、里芋、砂糖、油 ごま油、でん粉	牛乳、鶏肉、鯖、さつま揚げ 味噌、豆腐	ごぼう、人参、大根、長葱、小松菜	872 [37.5]	「金平」とは固く強い野菜の料理という意味
18火	○	ごはん 麻婆豆腐 えび団子の甘酢あんかけ(3個)	華風和え(中華ドレッシング)	白飯、砂糖、ごま油、油 でん粉、小麦粉、ドレッシング	牛乳、鶏肉、豚肉、味噌、豆腐 たら、えび、オキアミ	玉葱、大根、キャベツ、きゅうり 長葱、竹の子、人参、にんにく 椎茸	821 [39.3]	「麻婆豆腐」は中国の四川料理の一つ
19水	○	菜の花散らし(酢飯) 松風焼 ★豚汁 いちごのジュレ		酢飯、パン粉、豚脂、ごま じゃが芋、砂糖	牛乳、鶏肉、豚肉、味噌、鶏卵 油揚げ、豆腐	玉葱、菜花、れんこん、人参 長葱、干し椎茸、大根、ごぼう こんにゃく、小松菜、いちご果汁 クランベリー果汁	857 [36.3]	「ジュレ」とはフランス語でゼリーという意味
20木	○	山型食パン ブルーベリージャム タンドリーチキン コーンポタージュ	グリーンサラダ(コールスロードレッシング)	パン、砂糖、水あめ ドレッシング	牛乳、ヨーグルト、生クリーム 鶏肉	ブルーベリー、とうもろこし、玉葱 キャベツ、きゅうり、にんにく、生姜 パセリ	866 [34.7]	「タンドリーチキン」はヨーグルトと香辛料に漬け込んだ鶏肉を、タンドリーという状態のままで焼いたもの
21金	○	タンメン(中華麺) カボチャのガーリックソテー	パインアップル(1/12個)	中華麺、油、マーガリン	牛乳、豚肉、ベーコン、なると	かぼちゃ、パインアップル、人参 キャベツ、にら、玉葱、にんにく 白菜、竹の子、きくらげ	812 [28.3]	「パインアップル」は食物繊維が豊富で便通を良くしてくれる
24月	○	ごはん ふりかけ いかフリッター 関東煮	もやしのおひたし(和風ドレッシングセパレート)	白飯、ごま、砂糖、小麦粉、あん マーガリン、でん粉、油 鶏脂 油、バター、ドレッシング	牛乳、鶏卵、大豆、海苔、鯖、鶏肉 鰹、魚介、あおさ、脱脂粉乳、いか がんとどき、竹輪、つみれ、昆布 うずら卵、大豆	こんにゃく、緑豆もやし、大根 大豆もやし、きゅうり、キャベツ	794 [33.6]	「関東煮」とは「おでん」のことで、関西では「關東煮」と呼ばれている
25火	○	ごはん 中華ラビオリ ◆ 蓮花湯(レンファータン)	ツナとひじきのサラダ(中華ドレッシング)	白飯、豚脂、油、でん粉 砂糖、小麦粉、水あめ ごま油、ドレッシング	牛乳、豚肉、鶏肉、大豆、ツナ 鶏卵、なると、ひじき	キャベツ、きゅうり、長葱、玉葱 生姜、にんにく、竹の子、干し椎茸 人参、とうもろこし	819 [25.3]	「ラビオリ」とはイタリアの pasta 料理の一つで、それに中華の具材を挟んだ「中華ラビオリ」
26水	○	バターロール たらこスパゲティ トマトオムレツ	コーンサラダ(野菜いっぱいイタリアン)	パン、でん粉、砂糖、油 スパゲティ、ドレッシング	牛乳、鶏卵、ベーコン、たらこ	トマトジュース、玉葱、とうもろこし キャベツ、きゅうり、赤ピーマン 人参、マッシュルーム、パセリ	793 [32.4]	「たらこスパゲティ」は、キャベツの代わりに作られた、日本で考えられたもの
27木	○	鮭ごはん(白飯) 若鶏の七味焼 根菜の味噌汁 ブチゼリー(ピーチ)		白飯、砂糖、水飴、里芋 ごま油、ごま	牛乳、鶏肉、鮭、生揚げ、味噌	白桃、かぶ、人参、生姜、椎茸 長葱、こんにゃく、れんこん ごぼう	776 [38.4]	白飯に「鮭ごはん」を混ぜて食べよう
28金	○	ごはん すきやき 枝豆と挽肉の寄せ焼	れんこんサラダ(焙煎胡麻ドレッシング)	白飯、砂糖、パン粉、小麦粉 ドレッシング	牛乳、鶏肉、枝豆、大豆、豚肉 豆腐	れんこん、玉葱、キャベツ、白滝 きゅうり、白菜、人参、長葱、春菊 えのき茸	828 [37.5]	「れんこん」は免疫力を高めてくれる食べ物

※献立は材料の都合により変更する場合があります。

◆はパックしょうゆ

★は三郷市産小松菜使用

入学・進級おめでとうございます。



中学校の給食は岩野木学校給食センターで作っています。
みなさんの健やかな成長を願い、安全・安心でおいしい給食作りを心がけて頑張ります。

～学校給食室からのお願い～

保護者の皆様からご負担いただいている給食費は、全て食材料の購入にあてております。給食費が未納になりますと、給食材料の安定した購入や品質のよい物資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は異なりますが、未納とならないようお願いいたします。

中学校給食費 月額 4400円

よい生活習慣を身につけよう!

毎日を健康に過ごすためには、栄養バランスのとれた食事、適切な運動、十分な休養および睡眠を、きちんととることが大切です。これらのことを日々の生活の中で心がけ、規則正しい生活習慣を身につけましょう。

● 栄養(食事) ●



朝、昼、夕の3回の食事をする時間帯を決めて、きちんととり、栄養バランスのとれた食事をしましょう。

● 運動 ●



体力をつけ、病気を予防するために、毎日体を動かすことを心がけ、適度な運動をするようにしましょう。

● 休養(睡眠) ●



疲れをとり、成長を促すために、夜ふかしをしないで早く休み、十分な睡眠をとるようにしましょう。