

2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30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 (蛋白質)	給食センターからお知らせ
				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)		
1金	○	ごはん 鱈フライ● 大豆の磯煮 ★けんちん汁		白飯、油、里芋、砂糖 パン粉、でん粉、小麦粉	牛乳、鶏肉、大豆、イワシ さつま揚げ、ひじき、豆腐	大根、人参、こんにゃく、ごぼう 小松菜	836 [37.3]	節分献立 「大豆」 「いわし」
4月	○	ごはん 若鶏の七味焼き ★田舎汁	マカロニサラダ (マヨネーズ)	白飯、里芋、砂糖、ごま油 マヨネーズ、マカロニ	牛乳、鶏肉、生揚げ、味噌	大根、きゅうり、人参、ごぼう 生姜、玉葱、こんにゃく、小松菜	836 [35.5]	ごぼうは食物繊維が多い野菜です
5火	○	バターロール 焼そば すり身チーズロール	シーザーサラダ (シーザー)	パン、中華麺、油、でん粉 ラード、砂糖	牛乳、豚肉、いか、すけとうたら チーズ	カリフラワー、ブロッコリー きゅうり、キャベツ、玉葱、人参	822 [33.3]	旬の野菜 「カリフラワー」 「ブロッコリー」
6水	○	ハヤシライス(麦飯) パプリカのソテー	いよかん (1/4個)	麦ご飯、じゃが芋、油 砂糖、小麦粉	牛乳、豚肉、鶏レバー チーズ、ベーコン	いよかん、赤ピーマン、黄ピーマン さやいんげん、人参、とうもろこし マッシュルーム、玉葱、生姜 グリーンピース、にんにく	897 [28.5]	季節の果物 「いよかん」
7木	○	ごはん 鶏肉とカシューナッツの炒め物 かにと野菜の包み蒸(2個) 五目中巻スープ		白飯、でん粉、油 カシューナッツ、じゃが芋 砂糖、小麦粉	牛乳、鶏肉、えび、うずら卵 ベーコン、かに 魚肉かまぼこ、鶏卵	竹の子、人参、椎茸、ピーマン 青梗菜、玉葱、竹の子、枝豆	891 [37.4]	かにと野菜の包み蒸は、カルシウムがたっぷり
8金	○	三色ご飯(白飯) 白ごまつくね(2個) ★濃平汁 みかんゼリー		白飯、ごま、里芋、砂糖 でん粉、ゼリー、油 パン粉、豚脂	牛乳、鶏肉、鮭、豆腐、鶏レバー 鶏卵	人参、枝豆、大根、長葱、小松菜 みかん果汁、玉葱	824 [37.2]	鮭・卵・枝豆の三色ごはんです
12火	○	ごはん 肉じゃがが さばピリ辛味噌焼	★天王寺かぶの サラダ (和風)	白飯、じゃが芋、ごま、砂糖	牛乳、豚肉、さつま揚げ さば	天王寺かぶ、きゅうり、人参、玉葱 こんにゃく	900 [33.4]	さばを豆板醤のタレに漬けてみました
13水	○	★ビビンバ(白飯) 中華ラビオリ ★春雨スープ		白飯、油、砂糖、ごま油 春雨、でん粉、小麦粉 水あめ、豚脂	牛乳、豚肉、ベーコン、鶏肉 魚介、豚骨	にんにく、長葱、人参、生姜、椎茸 青梗菜、緑豆もやし、小松菜 キャベツ、玉葱	861 [28.1]	小松菜はカルシウムがいっぱいです
14木	いちご牛乳	チーズパン ハートのハンバーグ ミネストローネ	コーンサラダ (野菜イタリアン)	パン、マカロニ、砂糖、油 でん粉、じゃが芋、豚脂	牛乳、ベーコン、ツナ、鶏肉 豚肉、チーズ	とうもろこし、きゅうり、キャベツ 人参、玉葱、セロリ、にんにく いちご果汁	851 [34.4]	バレンタイン献立
15金	○	★きのこうどん(地粉うどん) きつねもち ★千草炒め ヨーグルト		地粉うどん、油、砂糖 餅粉、でん粉	牛乳、鶏肉、ヨーグルト、鶏卵 かまぼこ、油揚げ、かつお、魚介 昆布	なめこ、しめじ、小松菜、えのき茸 椎茸、長葱、ほうれん草	869 [36.9]	うどんにきつねもちをのせて食べます
18月	○	ごはん さわらの幽庵焼 じゃが芋の金平 ★飛鳥汁		白飯、砂糖、ごま、油 ごま油、じゃが芋	牛乳、鶏肉、豚肉、さくら 豆腐、味噌	人参、大根、ごぼう、白滝、小松菜 長葱、しめじ、ゆず	817 [39.4]	幽庵焼はゆずに漬けていただきます
19火	○	食パン キャラメルクリーム ピロシキ シチー(キャベツのスープ)	ヴィネグレット サラダ (乳化)	パン、餅粉、油、砂糖 じゃが芋、パン粉、水あめ 米、小麦粉、でん粉、バター	牛乳、鶏肉、大豆、豚肉 脱脂粉乳	きゅうり、にんにく、キャベツ、黄ピーマン 人参、赤ピーマン、玉葱、パセリ、玉葱 セロリ、トマト、ほうれん草、椎茸、生姜	808 [26.6]	ロシア料理
20水	○	ひじきご飯(白飯) 五目卵巻 さつま汁 プチゼリー(りんご)		白飯、里芋、ゼリー 水あめ、砂糖、油	牛乳、鶏肉、鶏卵、昆布、魚介 豚肉、生揚げ、油揚げ、味噌 ひじき	人参、大根、白滝、こんにゃく ごぼう、干し椎茸、生姜、りんご ほうれん草、長葱	761 [32.6]	ひじきご飯の具を混ぜて食べよう
21木	○	ごはん ★ねぎたっぷりすきやき 鮭のマヨネーズ焼	★天王寺かぶの 浅漬 (だししょうゆ)	白飯、マヨネーズ、砂糖	牛乳、豚肉、豆腐、鮭	天王寺かぶ、きゅうり、白滝、白菜 長葱、えのき茸、小松菜	814 [39.8]	三郷市特産「天王寺かぶ」「長葱」
22金	○	ごはん いかかつごまフライ チャプチェ ワンタンスープ		白飯、油、春雨、ごま油 砂糖、ワンタン、パン粉 小麦粉、でん粉、ごま	牛乳、豚肉 鶏肉、いか	キャベツ、人参、玉葱、竹の子 緑豆もやし、にら、ほうれん草 干し椎茸、にんにく	818 [34]	チャプチェは春雨を炒めた韓国料理
25月	○	ごはん ふりかけ(かつお) おでん 焼ししゃも(2本)	れんこんサラダ (香りごま)	白飯、砂糖、でん粉	牛乳、竹輪、つみれ、がんもどき 昆布、うずら卵、揚ボール、のり ししゃも、かつお	こんにゃく、れんこん、キャベツ きゅうり、人参、大根	799 [34.6]	ししゃもは鉄分・カルシウムが豊富
26火	○	ごはん 豚肉の生姜焼 ★冬野菜の味噌汁	ポテトサラダ (マヨネーズ)	白飯、マヨネーズ、じゃが芋 油	牛乳、豚肉、豆腐、わかめ、味噌	大根、玉葱、人参、きゅうり ごぼう、生姜、白菜、長葱	785 [33.5]	冬野菜を食べて温まろう
27水	○	カツカレー(麦飯) 【ささみカツ】	海藻とこんにゃくの サラダ (青じそ)	麦ご飯、油、じゃが芋 パン粉	牛乳、豚肉、鶏レバー、チーズ 脱脂粉乳、ささみ、海藻	こんにゃく、人参、きゅうり、玉葱 キャベツ、グリーンピース にんにく、生姜	899 [29.6]	受験に勝つ「カツカレー」
28木	○	ごはん ★豚肉と野菜の中華煮 コーンしゅうまい(3個)	拌三絲 (中華ごま)	白飯、でん粉、ごま油、油 春雨、小麦粉、砂糖、豚脂	牛乳、豚肉、うずら卵、たら 鶏肉、鶏卵、ほたて、ゼラチン 大豆、かに、えび	緑豆もやし、きゅうり、青梗菜、椎茸 竹の子、人参、キャベツ、長葱 ピーマン、生姜、玉葱、とうもろこし	819 [29.7]	中華料理は人気メニュー

※献立は、材料の都合により変更する場合があります。 ●はパックソース ★は三郷市産野菜(小松菜・長葱・天王寺かぶ)を使用予定

(給食についての情報は
三郷市公式ホームページから)

三郷市学校給食へようこそ!

検索

大豆から作られる食品

豆乳

おから

きな粉

豆腐

ゆば

納豆

しょうゆ

みそ

大豆油

ほかにどんな食べ物があかな?

～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良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。

月額 4400円