

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31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)		
10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、砂糖	牛乳、豚肉、ベーコン、チーズ 脱脂粉乳、鶏レバー	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	861 [28.4]	中学校の カレーは人気 メニューです
11木	○	ごはん 油淋鶏(2個) 回鍋肉 春雨スープ		白飯、春雨、油、砂糖 ごま油、でん粉	牛乳、豚肉、鶏肉	キャベツ、長葱、にんにく、人参 竹の子、さくらげ、ピーマン、生姜 青梗菜、椎茸	852 [32.4]	青梗菜には カルシウム・ ビタミンCが 豊富
12金	○	スライス子供パン ハンバーグ スライスチーズ コンソメスープ さくらゼリー	カラフルサラダ (野菜玉葱)	パン、砂糖、パン粉、でん粉 水あめ	牛乳、鶏肉、チーズ、豚肉	キャベツ、きゅうり、人参、玉葱 とうもろこし、ほうれん草、レモン果汁 赤ピーマン、さくらんぼ果汁	810 [35.1]	入学・進級 お祝い献立
15月	○	ごはん 肉じゃが いかのもろみ焼	★和風サラダ (和風セバレート)	白飯、じゃが芋、砂糖	牛乳、豚肉、さつま揚げ いか、味噌	きゅうり、キャベツ、緑豆もやし 人参、玉葱、こんにゃく	781 [35.2]	小松菜は 三郷市 特産物
16火	○	ごはん 鯖の塩焼 菜の花炒め 春野菜の味噌汁		白飯、油、じゃが芋	牛乳、さば、かまぼこ、味噌 鶏卵	菜花、ほうれん草、長葱、キャベツ かぶ、絹さや	805 [31.5]	旬の野菜が いっぱい の献立
17水	○	ごはん 酢豚 えびしゅうまい(2個)	春雨サラダ (香味中華)	白飯、でん粉、砂糖、ごま油 油、春雨、パン粉、豚脂 小麦粉	牛乳、いとよりたい、えび 豚肉、うずら卵	キャベツ、緑豆もやし、玉葱 人参、ピーマン、椎茸、竹の子	882 [30]	中華の献立 です
18木	○	キャロットピラフ 春キャベツとソーセージのスープ煮 豚肉のバーベキューソース焼	ポテトサラダ (マヨネーズ)	キャロットピラフ、じゃが芋 油、砂糖、マヨネーズ	牛乳、豚肉 レバー入りフランク	キャベツ、人参、きゅうり、玉葱 さいいんげん	819 [33.1]	旬の食材 「キャベツ」
19金	○	味噌ラーメン(中華麺) ラビオリ揚	中華サラダ (棒棒鶏)	中華麺、油、豚脂、水あめ でん粉、砂糖、小麦粉	牛乳、豚肉、鶏肉	大根、きゅうり、人参、セロリー 玉葱、にら、緑豆もやし、メンマ 生姜、にんにく、キャベツ	835 [31.8]	ラビオリは イタリア料理 です
22月	○	ごはん 若鶏の七味焼き 炒り豆腐 ★沢煮焼		白飯、砂糖、ごま油、油 水あめ	牛乳、鶏肉、豆腐、豚肉、あさり 寒天、鶏卵	人参、生姜、大根、長葱、椎茸 しめじ、ごぼう、グリーンピース 小松菜	787 [39.5]	残菜ゼロを 目指そう
23火	○	ごはん 野菜コロッケ● ★豚汁	ツナとひじきの 和風和え (野菜和風)	白飯、油、パン粉、でん粉 じゃが芋、小麦粉、砂糖	牛乳、豚肉、ひじき、豆腐 味噌、ツナ、鶏卵	キャベツ、人参、きゅうり、長葱 大根、ごぼう、こんにゃく、小松菜 玉葱、とうもろこし、グリーンピース	875 [30.1]	「ひじき」は カルシウム、 食物繊維が たっぷり
24水	○	チーズパン ムサカ ひよこ豆のスープ 黄桃(1/2個)	ドレッシング サラダ (シーザー)	パン、水あめ、でん粉、砂糖 油、米粉、じゃが芋	牛乳、チーズ、ひよこ豆 ウインナーソーセージ	きゅうり、黄桃、玉葱、人参、にんにく 赤ピーマン、黄ピーマン、とうもろこし キャベツ、セロリー、なす、トマト	836 [28.7]	ギリシャ 料理
25木	○	深川めし(白飯) 肉入り信田煮 ★白玉汁 いちごヨーグルト		白飯、砂糖、油、白玉餅 豚脂、でん粉	牛乳、鶏肉、さつま揚げ、なると あさり、ヨーグルト、油揚げ	人参、ごぼう、大根、小松菜 長葱、いちご果汁、たけのこ	828 [38.1]	「深川めし」 は東京の 郷土料理
26金	○	コバトパン 焼そば ゴマ付きフランク	★ナムル (ナムル)	パン、中華麺、ごま 油、小麦粉	牛乳、豚肉、いか レバー入りフランク	小松菜、キャベツ、緑豆もやし 人参、大豆もやし、大根	779 [31.1]	パンは コバトンの 焼印のついた メロンパンの ようなパン

※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 ★は三郷市産の小松菜を使っています。

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。

24日は、三郷市がホストタウンの「ギリシャ料理」です！

○今月のムサカは……

油で揚げたなすとじゃが芋を交互に重ね、トマトで煮込んだソースを、米粉のカップに入れてオープンで焼いた料理です。

★給食では、ちょっとアレンジして
食べやすく作ります。



(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

【保護者様へ】平成31年4月から
学校給食費を改定しました!

● 月額 4,400円 ⇒ 4,700円



※平成26年4月から、消費税額の3%分は市が負担してまいりました。消費税額の3%分については、献立の充実のために、引き続き負担してまいります。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。

*「アレルギー調査票」において給食物資配合表を希望すると申請された方には、①使用食品名がわかる献立表 ②加工食品の原料配合表を毎月給食センターより送付します。

*①につきましては、ホームページからもダウンロードできます。

