



1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

令和元年度

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)		
10金	○	ごはん ぶり竜田揚げ ★白玉雑煮	★天王寺かぶのサラダ (梅かつお)	白飯、白玉餅、油、ごま里芋、でん粉	牛乳、鶏肉、なると、ブリ	きゅうり、人参、小松菜 長葱、生姜、天王寺かぶ	810 [30.7] お正月献立です
14火	コーヒール	彩の国キャロットピラフ スペイン風オムレツ サルスエラ(魚介のスープ)	ビーンズサラダ (コールスロー)	米、オリーブ油、じゃが芋 でん粉、砂糖、油	牛乳、たら、鶏卵、鶏肉 ミックスビーンズ、いか、えび あさり	キャベツ、きゅうり、黄ピーマン とうもろこし、玉葱、にんにく トマト、パセリ、人参、とうもろこし 赤ピーマン、ほうれん草	786 [38.6] スペイン料理 献立です
15水	○	ごはん えびしゅうまい(2個) 酢豚	春雨の 中華サラダ (中華ごま)	白飯、春雨、でん粉、油 砂糖、ごま油、小麦粉、豚脂 パン粉	牛乳、いとよりたい、えび、大豆 豚肉、うずら卵	きゅうり、緑豆もやし、玉葱、人参 ピーマン、椎茸、竹の子	875 [30.1] 酢豚には肉、 野菜がたっぷり 入っています
16木	○	ツイストパン スパゲティイタリアン 鶏肉のレモンソテー	ツナサラダ (野菜いっぱい イタリアン)	パン、スパゲティ、油	牛乳、ツナ、鶏肉、ハム	きゅうり、人参、キャベツ、玉葱 マッシュルーム、レモン果汁 ピーマン、にんにく、トマト	833 [39.9] 鶏肉のレモン ソテーは、大 人気の献立 です
17金	○	ハヤシライス(麦ごはん) きのこのソテー	みかん	麦ご飯、じゃが芋、油、砂糖	牛乳、ベーコン、豚肉 鶏レバー、チーズ	みかん、竹の子、椎茸、えのき茸 人参、玉葱、エリンギ、生姜 グリーンピース、とうもろこし にんにく	904 [28.4] みかんは、風 邪を防ぐビタ ミンのがいっ ぱいです
20月	○	ごはん ししゃもフライ(2個)● ★すきやき	わかめときゅうり の酢の物 (カンタン酢)	白飯、油、砂糖 パン粉、小麦粉	牛乳、ししゃも、豚肉、わかめ 鶏肉、豆腐	きゅうり、白滝、白菜、緑豆もやし 長葱、えのき茸、小松菜 レモン果汁	838 [36.3] 早稲田中 リクエスト献 立
21火	○	★菜飯(ごはん) いかのもちろみ焼き ★豚汁 桃ヨーグルト		白飯、じゃが芋、ごま、油	牛乳、いか 豚肉、油揚げ、ちりめんじゃこ 豆腐、味噌、ヨーグルト	小松菜、ごぼう、人参、長葱 大根、こんにゃく、もも果肉・果汁	771 [41.1] 小松菜を使っ た菜飯です
22水	○	ごはん 鯖の塩焼き 五目金平 ★かんぴょうの卵とじ汁		白飯、砂糖、油、ごま油 ごま	牛乳、鶏肉、鯖、豚肉、鶏卵	ごぼう、かんぴょう、人参、小松菜 白滝、椎茸	835 [38.4] 栃木県の 郷土料理
23木	○	ごはん ささみフライ磯辺風 ● 豚肉といんげんの炒め物 三平汁		白飯、油、じゃが芋、パン粉 小麦粉、米粉、でん粉 酒粕	牛乳、鮭、豚肉、豆腐、味噌 鶏肉、アオサ	さやいんげん、大根、人参、白滝 こんにゃく、生姜、ほうれん草	790 [39.3] 北海道の 郷土料理
24金	○	★けんちんうどん(地粉うどん) もやしのカレー風味炒め ★小松菜蒸しパン		地粉うどん、蒸しパンの粉 油、里芋	牛乳、鶏肉、豚肉、チーズ 油揚げ	緑豆もやし、人参、小松菜、大根 ごぼう、さやいんげん、長葱	835 [33.3] 三郷市産の 小松菜入り手 作り蒸しパン
27月	○	ごはん 豆とかぼちゃのコロッケ ★ちゃんこ鍋	海藻とこんにゃく のサラダ (ゆず)	白飯、油、砂糖、ごま パン粉、小麦粉	牛乳、鶏肉、いか、えび、 かまぼこ、豆腐、味噌、海藻 金時豆、黒豆、手亡豆、大豆	こんにゃく、きゅうり、キャベツ 白滝、白菜、えのき茸、長葱 かぼちゃ	844 [38.6] ちゃんこ鍋 は、体が温ま ります
28火	○	子供パン ハンバーグ 冬野菜のクリームシチュー	ナタデココ入り フルーツポンチ	パン、砂糖、じゃが芋 油、豚脂、パン粉	牛乳、鶏肉、あさり、生クリーム 大豆	みかん、黄桃、玉葱、白菜 パイナップル、人参、ナタデココ ブロッコリー、マッシュルーム	910 [34.8] ナタデココは ココナッツの 汁から作られ ています
29水	○	ごはん 鱈フライ● 高野豆腐の煮物 ★三郷の御御付け		白飯、油、砂糖、パン粉 小麦粉、でん粉	牛乳、豆腐、凍り豆腐、味噌 アジ	さやいんげん、人参、椎茸 竹の子、長葱、小松菜、こんにゃく 天王寺かぶ	813 [30.8] 高野豆腐は、 凍り豆腐とも いいます
30木	○	★小江戸カレー(麦ごはん) ★天王寺かぶの炒め煮	りんご(1/4個)	麦ご飯、さつま芋、でん粉 砂糖、油	牛乳、生揚げ、豚肉、チーズ 脱脂粉乳	りんご、人参、天王寺かぶ さやいんげん、玉葱、小松菜 にんにく、生姜	888 [27.0] 小江戸カレー は、さつまい もが入ったカ レーです
31金	○	ごはん カニと野菜の包み蒸(2個) 鶏肉とカシューナッツの炒め物 ★五目中華スープ		白飯、油、カシューナッツ じゃが芋、砂糖 でん粉、小麦粉	牛乳、ベーコン、鶏肉、えび うずら卵、魚肉、かまぼこ、かに 鶏卵、大豆	竹の子、人参、ピーマン、椎茸 小松菜、玉葱、枝豆	886 [40.1] かにと野菜の 包み蒸は、カ ルシウムがた くさんとれま す

●はパックソース ★は三郷市産小松菜・長葱・天王寺かぶを使用しています。
(白菜・大根も三郷市産を使用する場合があります。)
※献立は、材料の都合により変更する場合があります。

(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



読書ウィーク 1月18日(土)~1月25日(土)

【ねずみの作った朝ごはん】 安房直子

小さな町外れに、小さな歯医者さんがありました。ある日曜日に、小さな小さな一匹のねずみの患者が来ました。あまいおまんじゅうの食べ過ぎで、虫歯になってしまいました。歯がだめになったら、仕事が出来なくなるので助けて欲しいとお願したところ、歯医者さんは気持ちよく治療してあげました。ねずみはお礼に、あなの空いたくつ下を直すことと、家族の朝ごはんに招待しました。「炊き立てのごはん、山うどのみそ汁、あつ焼きたまご、菜の花のおひたし、つくしのごま和え、竹の子の煮付け」とすてきな朝ごはんに、歯医者さんは、とてもうれしくなりました。帰りに9ひきのねずみと握手をし、どれもみんな、小さくてやさしくて温かでした。



「言葉の力」
中学年用より

三郷学校給食展 三郷市の学校給食を知ろう!

1月24日(金)~2月6日(木)

場 所:ららぽーと新三郷店内「ららぽっとみさと」

- 展示内容
- ・給食写真
 - ・給食レプリカ
 - ・「給食センターの一日」パネル
 - ・食育活動について
 - ・その他
 - ・食器具等
 - ・三郷市給食のあゆみ

レシビカードを配布します。

お楽しみプレゼントあり

イベント日時:令和2年1月26日(日)

午前10時~午後5時00分

・豆つかみゲーム ・魚つりゲーム ・クイズ

1月24日~30日「全国学校給食週間」です!

この週間を機会に、食べることの大切さを理解し、食べ物や給食に関わる人々の思いやご苦労に感謝していただきますよう。

