

12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)	体の調子を整えるもの(緑)		
2月	○	ごはん いかフライ ● 刻み昆布の煮付け <small>どさんこ 道産子汁</small>		白飯、油、じゃが芋、砂糖 バター、パン粉、小麦粉 でん粉	牛乳、いか、昆布、豚肉、鶏肉 油揚げ、豆腐、さつま揚げ わかめ、味噌	人参、とうもろこし、こんにゃく 白菜	877 [35.4]	道産子とは「北海道で生まれたもの」を意味します
3火	○	ごはん 小松菜入りしゅうまい(2個) 八宝菜	コロコロ大根 (香味中華)	白飯、でん粉、ごま油、油 パン粉、砂糖、小麦粉	牛乳、豚肉、いか、えび うずら卵、豚骨	大根、青梗菜、竹の子、人参 白菜、椎茸、生姜、玉葱、小松菜	810 [39.3]	八宝菜にはたんぱく質がたっぷり
4水	○	たまごパン 鶏肉のレモンソテー 南北ポテトの牛乳煮	グリーンサラダ (野菜いっぱい イタリアン)	パン、さつま芋 じゃが芋	牛乳、鶏肉、ベーコン 生クリーム	キャベツ、きゅうり、人参 レモン果汁、玉葱、グリーンピース マッシュルーム	908 [39.0]	北海道のじゃが芋九州のさつま芋で南北ポテト
5木	○	三色ご飯(ごはん) メンチカツ ● ★濃厚汁 ラフランスゼリー		白飯、油、ごま、里芋、砂糖 でん粉、パン粉、粉あめ	牛乳、鶏肉、鮭、豆腐、鶏卵 豚肉	人参、枝豆、大根、長葱、小松菜 玉葱、ラフランス	872 [37.6]	三色ご飯は具と白飯をよく混ぜてから盛り付けましょう
6金	○	ごはん 鰯のみぞれ煮 肉じゃが	磯和え (だししょうゆ)	白飯、じゃが芋、砂糖 でん粉	牛乳、鰯、豚肉、のり さつま揚げ	緑豆もやし、キャベツ、人参、玉葱 こんにゃく、大根	832 [34.2]	鰯(いわし)の脂は脳に良いです
9月	○	ごはん とり天 がめ煮 ★なめこの味噌汁		白飯、油、小麦粉、でん粉 砂糖	牛乳、鶏肉、豆腐、竹輪、味噌 油揚げ	長葱、ごぼう、なめこ、小松菜 人参、こんにゃく、れんこん 椎茸、竹の子、さやいんげん	821 [33.2]	大分県郷土料理献立「がめ煮」
10火	○	ごはん 鮭の塩焼き 五目金平 ★せんべい汁		白飯、南部煎餅、砂糖、油 ごま油、ごま	牛乳、鮭、豚肉、鶏肉	ごぼう、大根、人参、白滝、小松菜 椎茸、長葱、しめじ	757 [39.3]	瑞穂中リクエスト献立
11水	○	ハヤシライス(麦ごはん) ミニアメリカンドック(2個)	海草サラダ (香味和風)	麦ご飯、じゃが芋、砂糖 小麦粉、油、でん粉、パン粉	牛乳、海藻、豚肉、チーズ 鶏レバー、白身魚	きゅうり、人参、緑豆もやし、玉葱 にんにく、生姜	874 [28.3]	小さいアメリカンドックは中にソーセージが入っています
12木	○	ごはん のり佃煮 かきれい竜田揚げ きな粉豆 ★寄せ鍋		白飯、油、砂糖、でん粉 水あめ	牛乳、大豆、かきれい、のり、鶏肉 豆腐、きな粉、いか、ひじき にぼし、かつお	白菜、えのき茸、長葱、白滝 小松菜、生姜	841 [44.5]	きな粉豆は1人分量が少なめです
13金	○	★豚骨ラーメン(中華麺) 鉄鍋餃子	春雨サラダ (棒鶏)	中華麺、春雨、ごま、小麦粉 パン粉、でん粉、砂糖、豚脂	牛乳、焼き豚、大豆、豚肉、鶏肉	キャベツ、緑豆もやし、きゅうり 人参、きくらげ、長葱、メンマ 生姜、玉葱	801 [29.8]	平たい形の鉄鍋餃子です
16月	○	ごはん 五目厚焼き卵 れんこんの炒め物 ★豚汁 アーモンド入り小魚		白飯、じゃが芋、砂糖、油 ごま油、ごま、アーモンド でん粉	牛乳、鶏肉、鶏卵、豚肉、豆腐 味噌、かたくちいわし	れんこん、人参、長葱、椎茸 大根、ごぼう、こんにゃく ほうれん草、生姜	788 [35.7]	れんこんなど根菜類は体を温めてくれます
17火	○	ごはん 韓国味付のり ブルコギ ★トックスープ	★ナムル (ナムル)	白飯、砂糖、油、ごま、ごま油 上新粉、でん粉	牛乳、豚肉、鶏肉、のり	小松菜、緑豆もやし、大豆もやし 竹の子、人参、きくらげ、にんにく 椎茸、玉葱、赤ピーマン、長葱 にら	762 [28.5]	韓国料理献立
18水	○	スライスコッペパン 塩焼きそば ゴマ付きフランク	フルーツポンチ	パン、中華麺、ごま、油 砂糖	牛乳、フランクフルトソーセージ 豚肉、いか	みかん、黄桃、キャベツ バインアップル、赤ピーマン ピーマン、椎茸、ぶどう	851 [32.4]	フルーツポンチにはぶどうゼリーが入っています
19木	○	ごはん さば柚子塩焼 かぼちゃのそぼろ煮 ★根菜の味噌汁		白飯、里芋、油、砂糖	牛乳、さば、鶏肉、豚肉、豆腐 味噌	かぼちゃ、かぶ、生姜、人参 長葱、こんにゃく、ごぼう れんこん、柚子	897 [39.7]	冬至献立
20金	○	シーフードドリア(ドライカレー) クリスマスハンバーグ ◆ いちごムース	ブロッコリーとカリフラワーのサラダ(イタリアン)	米、砂糖、豚脂、でん粉 水あめ、油	牛乳、ベーコン、あさり、えび いか、生クリーム、鶏肉、豚肉 豚ゼラチン	ブロッコリー、カリフラワー、人参 玉葱、きゅうり、マッシュルーム にんにく、生姜、イチゴ、レモン、トマト とうもろこし、グリーンピース、赤ピーマン	949 [39.7]	ハンバーグの形はクリスマスにもなんでも形です

●はパックス ◆ケチャップ ★は三郷市産小松菜・長葱を使用しています。
(白菜・大根も三郷市産を使用する場合があります。)

(給食についての情報は三郷市公式ホームページから)

※献立は、材料の都合により変更する場合があります。

三郷市学校給食へようこそ!

検索

12月の献立紹介

2日(月)

北海道献立 「道産子(どさんこ)汁」

北海道は広大な土地で様々な食材が採れる地域です。道産子汁は北海道の特産物であるじゃが芋・とうもろこしを使い、白味噌とバターでコクのある汁物です。主菜や副菜にも北海道の特産物であるイカや、昆布を取り入れています。

9日(月)

大分県郷土料理 「がめ煮」

「がめ煮」は大分県の郷土料理です。古くは亀(すっぽん)を入れた煮物でがめ煮と名がつけましたが、今では亀に代わり鶏肉を使います。肉のだしを効かせた美味しい煮物で、大分県では祝い事や祭りの日に食べられているそうです。

17日(火)

韓国料理献立 「トックスープ」

「トック」とは、米粉で作った朝鮮半島のお餅のことです。食感がよく、韓国料理で有名なトックを甘辛く炒めたトッポギやダッカルビにもよく使われ、最近では日本人にも親しまれている食材です。給食ではスープに取り入れました。

19日(木)

冬至献立

冬至は1年で昼が最も短い日です。今年は12月22日(日)が冬至の日になります。冬至には昔から、ゆず湯に入りかぼちゃを食べる風習があります。給食でも、さばの柚子塩焼や、かぼちゃのそぼろ煮で冬至献立としました。

