

5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) | | |
| 7 火 | ○ | チキンカレー(麦飯) ウインナー玉子巻 | 海藻とこんにやくのサラダ(青じそ) | 麦飯、じゃが芋、油、砂糖でん粉 | 牛乳、鶏肉、レバーチーズ、脱脂粉乳、海藻ミックス鶏卵、ウインナー | 人参、玉葱、グリーンピースにんにく、生姜、こんにやくきゅうり、キャベツ | 838 [29.6] | カレーは鉄分豊富レバー入り |
| 8 水 | ○ | ラグビーボールパン 鮭チーズフライ ポークビーンズ アルファベットスープ | | パン、マカロニ、油、砂糖 パン粉、小麦粉、でん粉 | 牛乳、ベーコン、大豆、豚肉 チーズ、鮭 | 人参、玉葱、ピーマン、トマト | 803 [37.5] | ラグビーWカップにちなんだラグビーボールパン |
| 9 木 | ○ | ごはん 白身魚の甘酢あんかけ 五目炒め ★中華風かき玉スープ | | 白飯、でん粉、ごま油、砂糖油、小麦粉 | 牛乳、鶏卵、なると、鶏肉、いか ベーコン、ホキ | 長葱、竹の子、小松菜、椎茸 キャベツ、とうもろこし、緑豆もやし きくらげ | 782 [36.9] | お酢は食欲増進効果があります |
| 10 金 | ○ | 竹の子ごはん 肉じゃがコロケ ★あさりの味噌汁 お米のムース | | 白飯、砂糖、油、じゃが芋 パン粉、牛脂、でん粉 小麦粉、米粉、水あめ | 牛乳、鶏肉、油揚げ、豆腐 あさり、味噌、乳製品、卵黄 大豆粉、牛肉 | (新)竹の子、人参、長葱、小松菜 玉葱 | 840 [34.7] | あさはらミネラルがたっぷり |
| 13 月 | ○ | ごはん 和風ハンバーグ いかと里芋の煮物 | 春キャベツの和え物(香りごま) | 白飯、里芋、砂糖、豚脂、ごま パン粉 | 牛乳、いか、鶏肉 | 大根、人参、こんにやく あさつき、ほうれん草、緑豆もやし キャベツ、玉葱 | 783 [33.7] | 春キャベツはやわらかく、甘い! |
| 14 火 | ○ | A校山菜おこわ A校アセロラゼリー B校わかめごはん あじの塩竜田揚げ ★濃平汁 | B校コロコロきゅうり(野菜いっぱい和風) | Aもち米、精白米 B白飯 里芋、でん粉、油、砂糖 | 牛乳、鶏肉、豆腐、真あじ Bわかめ | A山菜、ひらたけ、ごぼう、エリンギ、なめこ しいたけ、あわびたけ、アセロラ Bきゅうり 人参、大根、長葱、小松菜、にんにく | A校848 [34.1] | B校760 [33.2] |
| 15 水 | ○ | ごはん コーンしゅうまい(3個) 八宝菜 | 拌三絲(棒棒鶏) | 白飯、でん粉、ごま油、油 春雨、小麦粉、豚脂、砂糖 | 牛乳、豚肉、いか、えび うずら卵、たら、鶏肉、卵 大豆粉 | 青梗菜、竹の子、人参、白菜 椎茸、生姜、きゅうり、緑豆もやし 玉葱、とうもろこし | 826 [37.7] | 拌三絲の拌(パン)の意味は「和え」 |
| 16 木 | ○ | ごはん 鯖の味噌煮 新じゃがの煮物 | わかめ和え | 白飯、じゃが芋、油、砂糖 | 牛乳、豚肉、さつま揚げ、わかめ さば、味噌 | 人参、玉葱、こんにやく、キャベツ きゅうり、生姜 | 888 [32.2] | 新じゃがは春が旬 |
| 17 金 | ○ | ★きつねうどん(地粉うどん) 切干大根の煮付 お茶入り甘納豆蒸しパン | | うどん、蒸しパンの粉 砂糖、小豆、水あめ | 牛乳、油揚げ、鶏肉、かまぼこ さつま揚げ | 長葱、小松菜、切干し大根 人参、茶 | 851 [33.6] | 切干大根食物繊維たっぷり |
| 20 月 | ○ | ごはん 鮭のマヨネーズ焼き 豚肉といんげんの炒め物 若竹汁 | | 白飯、エッグケア、油 | 牛乳、豆腐、わかめ かまぼこ、サク、豚肉 | (新)竹の子、さやいんげん、人参 白滝、生姜 | 752 [38.3] | 竹の子は春が旬 |
| 21 火 | ○ | スライス子供パン かつおフライ● チャウダー | ブロッコリー サラダ (イタリアン) | パン、じゃが芋 油、でん粉、パン粉、小麦粉 | 牛乳、ハム、生クリーム、かつお | 人参、玉葱、マッシュルーム ブロッコリー、きゅうり | 869 [34.9] | チャウダーはアメリカの郷土食 |
| 22 水 | ○ | ハヤシライス(麦飯) コーンのソテー | アンデスメロン (1/8個) | 麦飯、じゃが芋、油、砂糖 | 牛乳、豚肉、チーズ レバー、ベーコン | 人参、玉葱、グリーンピース にんにく、生姜、とうもろこし マッシュルーム、アンデスメロン | 861 [27.5] | 旬の果物メロン |
| 23 木 | ○ | A校わかめごはん B校山菜おこわ B校アセロラゼリー メンチカツ● さつま汁 | A校コロコロきゅうり(野菜いっぱい和風) | A白飯 Bもち米、精白米 里芋、油、砂糖、でん粉 パン粉、小麦粉 | 牛乳、鶏肉、生揚げ、味噌、豚肉 Aわかめ | Aきゅうり、B山菜、ひらたけ、ごぼう エリンギ、なめこ、しいたけ あわびたけ、アセロラ 人参、大根、こんにやく、椎茸、玉葱 | A校814 [30.0] | B校902 [30.9] |
| 24 金 | ○ | ごはん 鶏肉の韓国風照焼き 水餃子 アーモンド小魚 | 中華サラダ(中華) | 白飯、砂糖、ごま油、ごま 豚脂、でん粉、小麦粉、ミック ス粉、アーモンド、油 | 牛乳、鶏肉、豚肉、大豆粉 かたくちいわし | 人参、キャベツ、緑豆もやし ほうれん草、長葱、にんにく、生姜 大根、きゅうり、とうもろこし | 804 33.8 | 小魚はカルシウムたっぷり |
| 27 月 | ○ | ごはん 蓮根のはさみ揚げ(2個) 干草炒め ★つみれ汁 | | 白飯、油、小麦粉、でん粉 パン粉、豚脂 | 牛乳、つみれ、豆腐、卵 かまぼこ、豚肉 | 大根、人参、長葱、ごぼう、小松菜 ほうれん草、蓮根、玉葱、生姜 | 767 [29.1] | つみれ汁は千葉県の郷土食 |
| 28 火 | ○ | ごはん 揚げ餃子(2個) 麻婆豆腐 | ★ナムル(ナムル) | 白飯、ごま油、でん粉、油 豚脂、砂糖、小麦粉 | 牛乳、豚肉、鶏肉、豆腐 | 長葱、竹の子、人参、椎茸 にんにく、小松菜、緑豆もやし 生姜、大豆もやし、大根、キャベツ 玉葱 | 898 [34.5] | 中華料理献立 |
| 29 水 | ○ | ツイストパン スパゲティイタリアン チキンナゲット(2個) | コールスロー サラダ(乳化) | パン、スパゲティ、油 小麦粉、でん粉 | 牛乳、豚肉、鶏肉、鶏卵 脱脂粉乳 | 人参、玉葱、マッシュルーム グリーンピース、にんにく、トマト キャベツ、とうもろこし、きゅうり | 799 [31.6] | オランダ語でキャベツをコールと言います |
| 30 木 | ○ | ごはん 松風焼 ★けんちん汁 | ツナとひじきと 枝豆のサラダ (和風合わせ) | 白飯、里芋、豚脂 パン粉、油、ごま | 牛乳、鶏肉、豆腐、ツナ、ひじき 豚肉、みそ、卵、乳製品 | 大根、こんにやく、人参、ごぼう 玉葱、小松菜、キャベツ、きゅうり 枝豆 | 810 [35.4] | 未成熟の大豆が枝豆です |
| 31 金 | ○ | ごはん 刻み昆布の煮付け かき揚げ 天丼のたれ ★なめこの味噌汁 | | 白飯、砂糖、油、小麦粉 | 牛乳、豆腐、味噌、昆布、豚肉 油揚げ、さつま揚げ | 長葱、なめこ、小松菜、人参 こんにやく、玉葱、春菊 | 813 [30.6] | なめこのぬめりは肌に良い |

※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)
●はバックソース ★は三郷市産の小松菜を使っています。

三郷市立岩野木学校給食へようこそ! 検索

~いつもの朝食にプラス1品~



子どもたちは学校で勉強に運動にフル活動です。元気に充実した学校生活を過ごすためにも、朝食をしっかりと食べて登校することが大切です。まずは、何か食べさせることが基本ですが栄養バランスにもご配慮くださいますよう、お願い致します。

22日 ~アンデスメロンの豆知識

アンデスメロンは「生産者はつくって安心!」「消費者は買って安心!」という思いから、「安心ですメロン(アンデスメロン)」とし、さらに略して「アンデスメロン」としたそうです。

A校:彦糸中・彦成中・早稲田中・北中
B校:栄中・南中・前川中・瑞穂中