

4月

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

											三郷市立岩野木学校給食センター		
実施	i日		冷たい	主な材料とその働き						栄 養 量		給食センター	
	曜	献立名	コンテナ	おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		エネルキ"ー ፭	蛋白質	からの	
日	唯			1群	2群	3群	4群	5群	6群	(kcal)	(g)	お知らせ	
11	木	カレーライス	海草とこんにゃくのサラダ (野菜いっぱい香味 玉ねぎ)	豚肉 鶏レバー 豆腐 魚肉すり身	牛乳 チーズ 脱脂粉乳 海藻ミックス	人参	玉葱 にんにく 生姜 きゅうり キャベツ 緑豆もやし	麦ご飯 じゃが芋 こんにゃく 砂糖 小麦粉	油	855		豆腐ナゲットは一 人2個とりましょ う	
12		ごはん 牛乳 ◇水餃子 えびカツ チンジャオロースー		鶏肉 豚肉 えび	牛乳	人参 小松菜 ピーマン	キャベツ 緑豆もやし 竹の子 長葱	白飯 でん粉 小麦粉 パン粉	油	806	31.8	チンジャオロー スーは細切りにし たピーマンと肉の 炒め物です	
15	月	ごはん 牛乳 春野菜の味噌汁 豚肉の生姜焼き 炒り豆腐		鶏肉 油揚げ 味噌 豚肉 豆腐 炒り卵 あさり佃煮	牛乳	人参	玉葱 竹の子 キャベツ ごぼう 生姜 椎茸 グリーンピース	白飯 じゃが芋 砂糖	油	795	42.1	味噌汁には旬の春 野菜が入ります	
16	火	さきたまライスボール 牛乳 ミートソーススパゲティー 鶏肉のレモンソテー	春野采サラタ (焙煎ごま)	豚肉 大豆ミート 鶏肉	牛乳 チーズ	人参 パセリ トマト かぶの葉	玉葱 マッシュルーム レモン果汁 キャベツ かぶ	さきたまライスボール スパゲティ 砂糖	油	902	46.9	サラダにはかぶと かぶの葉も使用し ます	
17		ごはん 牛乳 ◇吉野汁 アジフライ● じゃがいもの金平		鶏肉 豆腐 あじ 豚肉	牛乳	人参 小松菜	しめじ 大根 長葱	白飯 里芋 でん粉 じゃが芋 白滝 砂糖 パン粉 小麦粉	油 ごま ごま油	786	35.6	アジフライには パックソースが付 きます	
18	木	チキンライス 牛乳 春キャベツとウインナーのスープ チーズオムレツのホワイトソース がけ		レバー入りウインナー 鶏卵 鶏肉	牛乳 チーズ	人参 さやいんげん ブロッコリー 赤ピーマン トマト	キャベツ 玉葱 しめじ 枝豆	白飯 じゃが芋 砂糖	油	770	27.7	オムレツには給食 センターでホワイ トソースをかけて います	
19	金	地粉うどん 牛乳 ◇きつねうどん お茶入り甘納豆蒸しパン	ごぼうサラダ (和風あわせ)	油揚げ 鶏肉 かまぼこ	牛乳	人参 小松菜	長葱 ごぼう 大根 きゅうり 粉茶	地粉うどん 蒸しパンの粉 甘納豆	ごま	782	30.6	蒸しパンは給食セ ンターでーから手 作りしています	
22		ごはん 牛乳 ◇五目中華スープ ショウロンポウ(2個) 厚揚げのオイスターソース炒め		豚肉 うずら卵 えび 鶏肉 絹厚揚げ	牛乳	人参 小松菜 青梗菜	緑豆もやし 椎茸 エリンギ 竹の子 生姜 玉葱	白飯 砂糖 でん粉 小麦粉 パン粉	油ごま油	789	34.7	厚揚げにはたんぱ く質やカルシウム などの栄養が豊富 です	
23	火	麦ごはん 牛乳 ハヤシライス 彩り野菜と鶏ささみのソテー	美生柑(1/4個)	豚肉 鶏レバー 鶏肉	牛乳 チーズ 脱脂粉乳	人参 赤ピーマン	玉葱 にんにく 生姜 キャベツ とうもろこし マッシュルーム 美生柑	麦ご飯 じゃが芋 三温糖	油	866	30.4	季節の果物 「美生柑」	
24	水	ごはん 牛乳 麻婆豆腐 青のり付きししゃもフリッター (2個)	もやしのナムル (ナムル)	豚肉 大豆ミート 豆腐 ししゃも	牛乳 青のり	人参 赤ピーマン	長葱 竹の子 椎茸 にんにく 切干し大根 緑豆もやし 大豆もやし	白飯 でん粉 小麦粉	ごま油 油	819	37.9	ししゃもフリッ ターには給食セン ターで青のりをか けます	
25	木	ごはん 牛乳 田舎汁 レバーとポテトのオーロラ ソース和え	ツナとひじきのマヨサラダ (マヨネーズ)	鶏肉 生揚げ 味噌 豚レバー ツナ	牛乳 ひじき	人参	大根 ごぼう 長葱 キャベツ きゅうり 生姜	白飯 こんにゃく フライドポテト 砂糖 でん粉	油 マヨネーズ	854	32.7	レバーは成長期に 必要な鉄が豊富で す	
26	金	山型食パン 苺ジャム 牛乳 ◇スコッチブロス (押麦と野菜のスープ) コーンクリームコロッケ アスパラのバターソテー		鶏肉 ベーコン	牛乳	小松菜 人参 グリーンアスパラガス	玉葱 ごぼう グリーンピース キャベツ とうもろこし	苺ジャム	油 バター	781	26.6	グリーンアスパラ ガスは三郷市産の ものを使用予定で す	
30		★三色ご飯(白飯) 牛乳 ◇沢煮椀 ゼリーフライ いちごヨーグルト		さけフレーク 豚肉 炒り卵 おから	牛乳 ヨーグルト	人参 小松菜	枝豆 大根 長葱 しめじ ごぼう 玉葱 いちご	白飯 砂糖 じゃがいも 小麦粉	ごま 油	857		三色ご飯の具と白 飯を混ぜて食べま しょう	

●印は、主菜につくパックソースです。 ★印は、混ぜご飯です。給食センターから「具」を配送します。 ◇印は、三郷市産の小松菜を使用した献立です。 ※食品名は主材料のみ記載しています。 ※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)**

ご入学・ご進級おめでとうございます!

今年度の給食がスタートします!

学校給食は、子どもたちの成長を考えて、栄養のバランスを考え、旬の食材や地場産物を取り入れてつくっています。また、安全安心な給食を提供できるように細心の注意をはらっています。今年も1年間、おいしい給食づくりを目指します。よろしくお願いします。

中学校の給食について

中学校の給食は、小学校の給食とくらべてボリューム満点です。また、 食器やおぼんも違います。右の写真のように、給食を盛り付け、食器をお いて食べましょう。



★4月の給食紹介★

~給食放送でも詳しく紹介しています~



26日(金) アスパラのバターソテー

三郷の農家さんは、三郷の地場産野菜を増やしたい! という思いから、地元で採れた「三郷ジューシーあすぱら」のブランド化を目指しました。明治大学の農学部と チームを組み、新しく開発した栽培手法を導入し、出荷 を始めました。出来上がったアスパラガスは、甘みもう まみもたっぷりです。おいしくいただきましょう!