



令和7年

9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  
三郷市立瑞沼中学校給食センター

Table with columns: 実施日 (Date), 献立名 (Menu Name), 主な材料とその働き (Main Ingredients and Their Functions), 栄養量 (Nutrition), 給食センターからのお知らせ (Notice from the Cafeteria). The table lists daily menu items from September 1st to 30th, including ingredients like wheat, rice, and various vegetables, along with their nutritional values and specific notices for certain days.

★印は、混ぜご飯です。  
給食センターで「具」を混ぜて配送します。  
白米のみの提供はありません。

●印はパック食品です。  
※食品名は主材料のみ記載しています。



9月4日

ギリシャ料理

「ファソラーダ」「タラモサラタ」

○「ファソラーダ」は白いんげん豆・オリーブオイル、野菜を使用したスープで、ギリシャの代表的な家庭料理の1つです。給食ではウインナーソーセージを加えたりエスパニョールソースというソースをベースに食べやすく作りました。  
○タラモは魚の卵を意味します。ギリシャでは、ほぐした塩漬のたらこをマッシュポテトまたはパンのペーストと合わせ、パンやクラッカーにつけて食べます。三郷市はギリシャのホストタウンです。ギリシャの食を知っていきましょう。