11月分　中学校給食予定献立表

令和8年度

三郷市教育委員会　学務課　学校給食室
三郷市立瑞沼学校給食センター

日・曜	献立名	献立の使用食材料	栄養量 エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
2 月	ごはん	精白米	840 36.8
	牛乳	牛乳	
	五目中華スープ	鶏肉、むきえび【えび、食塩】、竹の子、人参、干し椎茸、青梗菜、うずら卵水煮【うずら卵、食塩】、なたね油、○中華用スープストック、醤油、食塩、黒こしょう	
	ヤンニョムポーク	豚肉、ばれいしょでん粉、揚げ物用なたね油、にんにく、なたね油、○トマトケチャップ、○豆板醤、醤油、上白糖、酒、白炒りごま	
	かぶの中華サラダ	かぶ、かぶの葉、大根、枝豆、人参、中華ドレッシング【しょうゆ、食用植物油脂:ごま油・なたね油、醸造酢(りんご)、砂糖、小麦発酵調味液、食塩、たまねぎエキス、チキンエキス、香辛料】	
4 水	ライスボール	ライスボール【県産米粉、輸入小麦粉、県産小麦粉、国産小麦粉、マーガリン(大豆)、砂糖、小麦たんぱく、イースト、食塩、ビタミンC、白ざら糖】	759 30.2
	牛乳	牛乳	
	白菜とベーコンのスープ	白菜、ベーコン【豚バラ肉、食塩、砂糖、香辛料】、人参、玉葱、ほうれん草、○スープストック、食塩、黒こしょう	
	チーズオムレツの ホワイトソースがけ	チーズオムレツ【鶏卵、プロセスチーズ、砂糖、大豆油、食用卵殻粉、食塩、醸造酢、加工デンプン、酸味料】、玉葱、しめじ、なたね油、白ワイン、○スープストック、牛乳、○ベシャメルソース、食塩	
	カラフルサラダ	ブロッコリー、じゃが芋、赤ピーマン、ホールコーン缶詰【スイートコーン、食塩】、野菜いっぱいイタリアンドレッシング【食用植物油脂、野菜:玉ねぎ・赤ピーマン・しいたけ、糖類:果糖ぶどう糖液糖・砂糖、醸造酢(りんご)、食塩、ソテーオニオン、しょうゆ、酵母エキス、香辛料、たん白加水分解物(小麦、大豆、鶏肉、豚肉)、オリーブ、チキンエキスパウダー、酒精、調味料:アミノ酸等、増粘剤:キサンタンガム、甘味料:ステビア、香料、香辛料抽出物、ビタミンB1】	
5 木	ごはん	精白米	810 32.8
	牛乳	牛乳	
	◇呉汁	大豆、油揚げ、大根、人参、長葱、小松菜、里芋、ごぼう、○かつおだし、○白味噌	
	マグロカツ	マグロカツ【びんながまぐろ、粒状植物性たん白(大豆)、玉葱、パン粉(小麦、大豆)、みりん、植物油脂、醤油、砂糖、しょうが汁、ほたてエキス、食塩、衣:パン粉(小麦、大豆)・小麦粉・植物油脂(大豆)、加工デンプン(大豆)、ドロマイト、pH調整剤、硫酸Ca、ピロリン酸鉄、乳化剤、調味料:アミノ酸等、香料、酸味料】、揚げ物用なたね油、○中濃ソース	
	刻み昆布の煮付け	昆布、鶏肉、人参、○さつま揚げ、こんにゃく、三温糖、醤油、みりん、酒、なたね油	
6 金	麦ごはん	精白米、米粒麦	860 27.7
	牛乳	牛乳	
	◇小江戸カレー	豚肉、人参、さつま芋、玉葱、小松菜、さいころゴーダチーズ【ナチュラルチーズ、でん粉、乳たんぱく質、乳化剤、pH調整剤、セルロース、増粘剤:アルギン酸Na】、脱脂粉乳、○レバーそぼろ、にんにく、生姜、○カレールー、○カレールー中辛、○ウスターソース、○トマトケチャップ、なたね油	
	豆腐ナゲット(2個)	豆腐ナゲット【豆腐、玉葱、魚肉すり身、植物油脂(大豆)、粉末状植物性たん白(小麦、大豆)、豆乳、砂糖、ドロマイト、食塩、酵母エキスパウダー、発酵調味料(小麦)、衣:小麦粉・でん粉・食塩・植物油脂(大豆)・砂糖・ぶどう糖・たん白加水分解物・デキストリン・ポークエキスパウダー、大豆油、加工デンプン(小麦)、豆腐用凝固剤、膨張剤、ピロリン酸鉄、貝Ca】	
	海草とこんにゃくのサラダ	○海藻ミックス、こんにゃく、キャベツ、きゅうり、赤ピーマン、青じそドレッシング【果糖ぶどう糖液糖、醤油、醸造酢(りんご)、発酵調味料、食塩、ほたてエキス(小麦、大豆)、調味料:アミノ酸等、調味梅肉、かつおエキス(さば)、チキンエキス、濃縮レモン果汁、チキンブイヨン(ゼラチン)、香料製剤、香辛料、香辛料抽出物製剤、青じそ】	
9 月	ごはん	精白米	811 30.4
	牛乳	牛乳	
	◇ワンタンスープ	乾燥ワンタン【小麦粉、食塩】、豚肉、人参、緑豆もやし、小松菜、○ガラスープポーク&チキン、○中華用スープストック、食塩、醤油、黒こしょう	
	鶏肉とカシューナッツの炒め物	鶏肉、ばれいしょでん粉、じゃが芋、揚げ物用なたね油、カシューナッツ、さやいんげん、赤ピーマン、醤油、上白糖、なたね油	
	大根ときゅうりのピリ辛和え	大根、きゅうり、香味唐辛子たれ【香味食用油、しょうゆ、砂糖、水あめ、食用植物油脂、食塩、オニオンエキスパウダー、唐辛子、老酒(小麦)、にんにく、酒精、調味料:アミノ酸等、酸化防止剤:V.E、V.C、増粘剤:キサンタンガム、パプリカ色素】	
10 火	ワカメごはん	精白米、わかめご飯の素【わかめ、還元水あめ、食塩、昆布エキス、酵母エキスパウダー、ピロリン酸鉄】	768 35.1
	牛乳	牛乳	
	おっきりこみ	ほうとううどん【小麦粉】、豚肉、しめじ、人参、大根、長葱、白菜、○かつおだし、醤油、食塩、酒	
	さわら深谷ねぎ香り焼き	鰆深谷ねぎ香り漬【サワラ又はサゴシ、長葱、醤油、清酒、みりん、白煎りごま、食用ごま油、食塩】	
	◇小松菜のサラダ	小松菜、きゅうり、○ツナ缶詰、人参、ホールコーン缶詰【スイートコーン、食塩】、和風たまねぎドレッシング【しょうゆ、食用植物油脂(大豆)、醸造酢、砂糖、乾燥たまねぎ、食塩、香味食用油、調味料:アミノ酸等、増粘剤:キサンタンガム、甘味料:ステビア、香辛料抽出物】	
11 水	フォカッチャ	フォカッチャ【小麦粉、植物油脂(大豆)、ショートニング(大豆)、砂糖、食塩、イースト:ソルビタン脂肪酸エステル・ビタミンC、麦芽粉末、グァーガム】	747 42.5
	牛乳	牛乳	
	洋風リゾット	いか、むきえび【えび、食塩】、たら、あさり水煮【あさり、食塩、クエン酸】、ベーコン【豚バラ肉、食塩、砂糖、香辛料】、玉葱、人参、マッシュルームレトルト【マッシュルーム、食塩、pH調整剤:クエン酸、酸化防止剤:ビタミンC】、にんにく、なたね油、オリーブ油、精白米、ホールトマト缶詰【トマト、トマトピューレ、クエン酸】、○コンソメ、食塩 黒こしょう、パセリ	
	ミラノ風チキンカツレツ	ミラノ風チキンカツレツ【鶏胸肉皮無し、パン粉、小麦粉、粉チーズ:チェダーパウダー、パセリ、香辛料、小麦粉加工品、食塩、バジル】、揚げ物用なたね油	
	ヨーグルト和え	フルーツミックス【パイン、黄桃、ぶどう糖果糖液糖、砂糖、酸化防止剤、酸味料、pH調整剤】、バナナ、○ヨーグルト	
12 木	ごはん	精白米	763 38
	牛乳	牛乳	
	◇冬野菜の味噌汁	生揚げ、大根、人参、白菜、長葱、小松菜、○かつおだし、○白味噌、○赤味噌	
	鯖の塩焼き	生鯖塩焼き【マサバ、食塩】	
	ひじきの煮物	ひじき、鶏肉、さやいんげん、人参、枝豆、なたね油、ごま油、上白糖、醤油、酒、みりん	
13 金	◇塩焼そば	蒸し中華麺【小麦粉、かん水、クチナシ色素、アルコール、塩、(大豆)※出来上がった焼きそばには白絞油がまぶしてあります】、豚肉、キャベツ、赤ピーマン、小松菜、きくらげ、いか、旨塩だれ【水飴、食用植物油脂(ごま)、醤油、発酵調味料、果糖ぶどう糖液糖、にんにく、塩、還元水飴、砂糖、味噌、チキンエキス、ほたてエキス、醸造酢、にんにく調味料(小麦)、こしょう、酵母エキスパウダー、調味料:アミノ酸等、酸味料、増粘多糖類、香料(ごま)、乳化剤、香辛料抽出物(豚肉)】、食塩、白こしょう、なたね油	817 33.4
	牛乳	牛乳	
	揚げ餃子(2個)	餃子【キャベツ、たまねぎ、にら、豚肉、豚脂、でん粉加工食品、香味油(豚肉)、醤油、酵母エキス、食塩、砂糖、しょうがペースト、香辛料、皮:小麦粉・小麦たん白・食塩・加工デンプン、炭酸Ca、ピロリン酸鉄】、揚げ物用なたね油	
	鶏ささみと切り干し大根のサラダ	切干し大根、人参、きゅうり、白炒りごま、○ささみレトルト、ねぎごまドレッシング【食用植物油脂(ごま、大豆)、糖類:果糖ぶどう糖液糖・砂糖、はちみつ、醸造酢、食塩、にんにく加工品、ごま、乾燥ねぎ、調味料:アミノ酸、黒こしょう、たんぱく加水分解物(豚肉)、増粘剤:キサンタン、香料製剤(ごま、鶏肉)】	
	プリン	カスタードプリン【牛乳、砂糖、ぶどう糖、水飴、バターミルク、乳等を主要原料とする食品(大豆)、デキストリン、鶏卵加工品、カラメルソース、酵母エキス、ゲル化剤、着色料、香料、乳化剤、トレハロース、pH調整剤】	
16 月	キャロットパン	キャロットパン【学校給食用小麦粉、輸入小麦、県産小麦、国産小麦、砂糖、ショートニング(大豆)、イースト、食塩、小麦たんぱく、ビタミンC、埼玉県産人参】	811 35.7
	牛乳	牛乳	
	◇ラビオリスープ	ラビオリ【皮:小麦粉、小麦たん白、食塩、食用植物油脂、豚肉、パン粉、玉葱、オニオンソテー、食塩、ポークエキス、香辛料、酵母エキス、加工デンプン】、人参、玉葱、キャベツ、小松菜、食塩、黒こしょう、○コンソメ	
	鶏肉のレモンソテー	鶏肉、酒、食塩、黒こしょう、レモン果汁【レモン、香料】	
	ガーリックポテト	じゃが芋、揚げ物用なたね油、ベーコン【豚バラ肉、食塩、砂糖、香辛料】、玉葱、にんにく、なたね油、食塩、黒こしょう	
17 火	ごはん	精白米	757 32.8
	牛乳	牛乳	
	中華風わかめスープ	わかめ、鶏肉、長葱、○なると、干し椎茸、緑豆もやし、人参、○中華用スープストック、黒こしょう、醤油、ごま油	
	しゅうまい(2個)	しゅうまい【豚肉、玉葱、皮:小麦粉、パン粉、ばれいしょでん粉、粒状小麦蛋白、砂糖、食塩、醤油、コショー、生姜、炭酸カルシウム、ピロリン酸第二鉄、イーストフード、ビタミンC、ベニコウジ色素、ヒマワリレシチン(小麦、大豆、豚肉)】	
	厚揚げのオイスターソース炒め	冷凍絹厚揚げ【豆乳、でん粉、難消化性デキストリン、デキストリン、ぶどう糖、揚げ油:植物油脂、リン酸カルシウム、豆腐用凝固剤、酸化防止剤:ビタミンC、ピロリン酸第二鉄】、豚肉、竹の子、人参、青梗菜、生姜、なたね油、酒、○オイスターソース、醤油、三温糖、ばれいしょでん粉	
18 水	麦ごはん	精白米、米粒麦	800 28.6
	牛乳	牛乳	
	ハヤシライス	豚肉、じゃが芋、人参、玉葱、グリーンピース、さいころゴーダチーズ【ナチュラルチーズ、でん粉、乳たんぱく質、乳化剤、pH調整剤、セルロース、増粘剤:アルギン酸Na】、脱脂粉乳、○レバーそぼろ、にんにく、生姜、○ハヤシルー、○カレールー、○ウスターソース、○トマトケチャップ、なたね油、三温糖	
	ブロッコリーとカリフラワーの アーリオオーリオ	ブロッコリー、カリフラワー、いか、あさり、赤ピーマン、にんにく、一味唐辛子、食塩、黒こしょう、オリーブ油	
	青りんご(1/4個)	りんご	
19 木	★かて飯	精白米、ごぼう、人参、干し椎茸、かんぴょう、さやいんげん、なたね油、三温糖、酒、○和風だし、醤油	815 32.3
	牛乳	牛乳	
	◇三郷の御御御付け	冷凍豆腐【豆乳、難消化性デキストリン、でん粉、豆腐用凝固剤、リン酸カルシウム、酸化防止剤:V.C、ピロリン酸第二鉄】、油揚げ、大根、人参、長葱、小松菜、こんにゃく、○かつおだし、○白味噌、○赤味噌	
	ぶりの竜田揚げ	ぶり竜田揚げ【ぶり、ばれいしょでん粉、濃口醤油、生姜】、揚げ物用なたね油	
	のらぼう菜のごま和え	のらぼう菜、キャベツ、緑豆もやし、赤ピーマン、スクール焙煎ごまドレッシング【食用植物油脂(大豆)、砂糖類:ぶどう糖果糖液糖・砂糖、しょうゆ、醸造酢、ごま、しいたけエキス、食塩、酵母エキスパウダー、香辛料抽出物、加工でん粉、増粘剤:キサンタンガム】	
20 金	地粉うどん	地粉うどん【県産小麦粉、食塩、小麦たんぱく】	757 31.1
	牛乳	牛乳	
	肉うどん	豚肉、人参、白菜、長葱、○かまぼこ、ごぼう、○和風だし、○かつおだし、醤油、酒、食塩、みりん	
	さつま芋入り蒸しパン	蒸しパンの粉【小麦粉、糖類:砂糖・ぶどう糖、でん粉、ベーキングパウダー、食塩、乳化剤、増粘剤:キサンタン】、牛乳、さつま芋	
	◇もやしと人参と小松菜のナムル	小松菜、緑豆もやし、大豆もやし、人参、韓国ナムルドレッシング【醸造酢、食用植物油脂(ごま)、糖類:果糖ぶどう糖液糖・砂糖、たん白加水分解物(大豆、鶏肉、豚肉)、しょうゆ、食塩、にんにく、香味食用油(ごま)、いりごま、こんぶエキスパウダー、こしょう、調味料:アミノ酸等、酒精、増粘剤:キサンタンガム】	

彩の国ふるさと学校給食献立「小江戸カレー」

彩の国ふるさと学校給食献立「おっきりこみ」「さわら深谷ねぎ香り焼き」

彦成中リクエスト献立

彩の国ふるさと学校給食献立「かて飯」「三郷の御御御付け」「のらぼう菜のごま和え」

栄中リクエスト献立

日・曜	献立名	献立の使用食材料	栄養量 エネルギー（kcal） たんぱく質（g）
24 火	ごはん	精白米	789 39.1
	牛乳	牛乳	
	◇田舎汁	鶏肉、大根、人参、ごぼう、里芋、こんにゃく、生揚げ、小松菜、〇白味噌、〇赤味噌、酒、〇かつおだし	
	豚肉の生姜焼	豚肉、酒、醤油、生姜	
	ツナとひじきの和え物	〇ツナ缶詰、キャベツ、きゅうり、玉葱、人参、ひじき、食塩、黒こしょう、エッグケア【食用植物油脂（大豆）、醸造酢、食塩、砂糖、粉末状植物性たん白（大豆）、香辛料、酵母エキスパウダー、増粘剤：加工でん粉・キサンタンガム、調味料：有機酸等、香辛料抽出物】	
25 水	麦ごはん	精白米、米粒麦	761 40.4
	牛乳	牛乳	
	えびと青梗菜のスープ	鶏肉、青梗菜、緑豆もやし、むきえび【えび、食塩】、椎茸水煮【椎茸、食塩、クエン酸】、緑豆春雨、醤油、にんにく、食塩、黒こしょう、なたね油、〇スープストック	
	◇ガパオライスの具	豚肉、〇大豆ミート、玉葱、赤ピーマン、小松菜、バジル、なたね油、にんにく、ナンプラー【カタクチイワシ、食塩】、〇オイスターソース、〇豆板醤、醤油、酒、上白糖	
	目玉焼き	目玉焼【鶏卵、植物油：大豆、菜種】	
	角チーズ	角チーズ【ナチュラルチーズ、ミルクカルシウム、乳タンパク質、乳化剤】	
26 木	ロールパン	ロールパン【輸入小麦粉、県産小麦粉、国産小麦粉、マーガリン（大豆）、砂糖、植物油脂加工食品（大豆）、イースト、食塩、小麦たんぱく、ビタミンC】	815 34.6
	牛乳	牛乳	
	肉団子とペンネのトマト煮	〇肉団子、玉葱、ホールトマト缶詰【トマト、トマトピューレ、クエン酸】、マカロニ、にんにく、セロリー、〇トマトケチャップ、トマトピューレ、〇コンソメ、赤ワイン、〇中濃ソース、〇粉チーズ、パセリ、食塩、上白糖、黒こしょう、オリーブ油、バジル	
	たらの香草焼き	たらのガーリックバジル【助宗鱈、食用オリーブ油、白ワイン、にんにく、食塩、バジル、黒胡椒】	
	コールスローサラダ	キャベツ、ホールコーン缶詰【スイートコーン、食塩】、きゅうり、人参、コールスロードレッシング【食用植物油脂（大豆）、醸造酢（小麦）、砂糖類：砂糖・粉末水あめ、食塩、卵黄、レモン果汁、香辛料、調味料：アミノ酸等、増粘多糖類、香辛料抽出物、香料】	
27 金	茶めし	茶飯【精白米、しょうゆ、米発酵調味料、醸造酢、食塩、かつおエキス（大豆）、ぶどう糖、砂糖、果糖ぶどう糖液糖、アルコール、ビタミンB1】	794 29.6
	牛乳	牛乳	
	おでん	こんにゃく、〇竹輪、〇つみれ、大根、がんもどき【粉末状大豆たん白、植物油脂、人参、上新粉、大豆食物繊維、ごま、食塩、砂糖、クエン酸】、昆布、うずら卵水煮【うずら卵、食塩】、〇揚げボール、みりん、上白糖、醤油、〇和風だし	
	ピーマン肉詰めフライ	ピーマンの肉詰めフライ【ピーマン、玉葱、鶏肉、鶏皮、パン粉（小麦、大豆）、醤油、砂糖、食塩、発酵調味料、酒、こしょう、衣：パン粉・小麦粉・でん粉・米粉・食塩・大豆油、加工でん粉、増粘多糖類、調味料：アミノ酸、pH調整剤、グリシン、その他キャリーオーバー等】、揚げ物用なたね油	
	れんこんのサラダ	れんこん、キャベツ、きゅうり、人参、和風合わせドレッシング【食用植物油脂（大豆）、しょうゆ、醸造酢（小麦）、砂糖、かつおエキス、卵黄、食塩、かつおだし、発酵調味料（小麦）、調味料：アミノ酸等、増粘多糖類、香辛料抽出物】	
30 月	ごはん	精白米	839 34.7
	牛乳	牛乳	
	スンドゥブ	絹ごし豆腐、木綿豆腐、豚肉、白菜、白菜キムチ【白菜、玉葱、人参、砂糖、ぶどう糖果糖液糖、唐辛子、魚醤、食塩、でん粉、にんにく】、長葱、白滝、あさり、チゲ鍋の素【みそ（大豆）、食塩、アミノ酸液（大豆）、砂糖、果糖ぶどう糖液糖、唐辛子、魚醤、にんにく、醸造酢、豚脂、ごま油、煮干し粉末、鶏脂、酵母エキス加工品、酵母エキス、調味料：アミノ酸等、パプリカ色素、レシチン（大豆）】、〇豆板醤、みりん、食塩、醤油、ごま油、なたね油、〇和風だし	
	ハニーマスタードチキン（2個）	鶏唐揚【鶏もも肉、塩麹、にんにくペースト、しょうがペースト、酒、衣：でん粉・還元水あめ・食塩・ぶどう糖・米粉・植物油脂、パーム油、加工でん粉、クエン酸Na、ベーキングパウダー、炭酸Na、メチルセルロース、重曹、カラギーナン、増粘多糖類、アルギン酸Na、乳化剤、その他キャリーオーバー等】、ハニーマスタードソース【ソース：マスタード（りんご）・ぶどう糖果糖液糖・水飴・砂糖、はちみつ・醸造酢・食塩、加工デンプン、ソルビトール、調味料：アミノ酸、ターメリック色素、アンモニウムミョウバン、香辛料抽出物、酸味料】	
	◇チョレギサラダ	小松菜、緑豆もやし、大豆もやし、大根、人参、チョレギサラダドレッシング【食用植物油脂（ごま、大豆）、ぶどう糖果糖液糖、砂糖、醸造酢、食塩、ガーリックペースト、醤油、味噌、ごま、こんぶエキス、香味食用油、調味料：アミノ酸等、香辛料抽出物、増粘剤：キサンタンガム】	

和食の日献立

ガパオライスの具と目玉焼きを麦ご飯にのせて食べましょう

月平均栄養量	795 34
基準栄養量	830 34

★注意事項
・〇印は給食物資年間原料表に詳細内容を記載してある食品です。
・献立は、材料等の都合により変更する場合があります。
・表記がなくても、味の調整のため、食塩、砂糖、なたね油を使用する場合がありますのでご了承ください。
・揚げ油は、ろ過して数回使用しています。
・丸ごと食べられる魚は、魚卵を含む場合があります。
・ちりめんじゃこなどの小魚や海藻類には、甲殻類を含む場合があります。
・配合比やコンタミネーション等については記載しておりません。内容について知りたい場合は、瑞沼学校給食センター（☎048ー951ー5557）へお問い合わせください。

★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、三郷市産の小松菜を使用した献立です。

１１月の献立紹介

１２日　彦成中リクエスト献立

旬の食材をたくさん使った和食献立を考えてくれました。
主菜は鯖の塩焼きです。鯖は種類によって旬が異なりますが、日本で最も食べられている「マサバ」は秋から冬にかけて旬を迎えます。旬の魚は脂の乗りがよく、うま味も増します。
副菜は、栄養価が高いひじきを使った煮物です。ひじきは、骨を作るもとになるカルシウムやおなかの調子を整える食物繊維が豊富です。
汁物は、冬野菜の味噌汁です。冬が旬の大根、白菜、長葱、小松菜が入っています。冬野菜には、免疫力を高める効果があることに注目して、取り入れてくれました。
どの料理もご飯が進むと思います。おかずと一緒にご飯をもりもり食べましょう。日本の文化である「和食」を継承する素晴らしいメニューです。提案ありがとうございました。

２０日　栄中リクエスト献立

自分の好きなものと、家ではなかなか食べられないものをリクエストしてくれました。
主食は、みんなが好きな肉うどんです。つけ汁には、豚肉や、旬のごぼう、白菜、長葱を取り入れてくれました。
蒸しパンには、季節の食材であるさつまいもをトッピングしています。旬のさつまいもは甘みが増していて、とてもおいしいです。
副菜のナムルには、もやし、人参、三郷市産の小松菜が入っています。みんなが食べやすい味付けであることから、ナムルを選んでくれました。
旬の食べ物は「おいしい・栄養価が高い・多く採れるので安い」といいところがたくさんあります。季節の食材や地場産物を取り入れた素晴らしいメニューです。提案ありがとうございました。

～彩の国ふるさと学校給食献立～

１１月は埼玉県の郷土料理や、特産物がたくさん登場します！給食時間の放送で紹介しているので、準備を早くしてしっかり聞きましょう！

６日
小江戸カレー



１０日
おっきりこみ



１０日
さわら深谷ねぎ香り焼き



１９日
かて飯



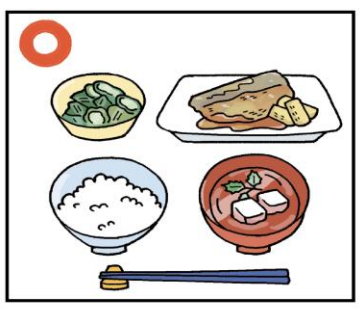
１９日
三郷の御御御付け

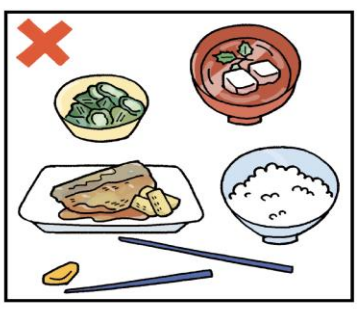


１９日
のらぼう菜のごま和え



和食の
食器の並べ方

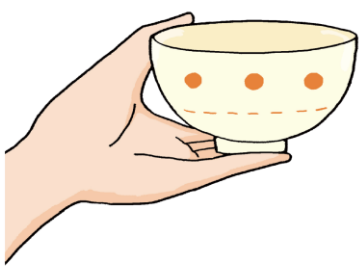






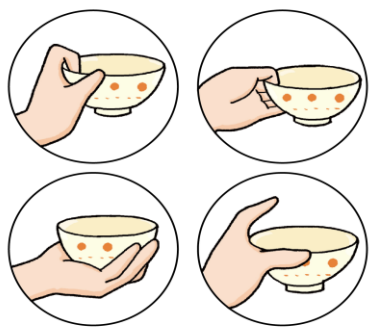
和食の場合、ごはんは左側、汁物は右側、おかずはその奥に置きます。はしは手前に、はし先を左に向けて置きます。

茶わんの持ち方



４本の指の上に糸底をのせて、親指を茶わんのへりにかけて支えます。４本の指をそろえると器が安定します。

こんな持ち方はやめよう



指をへりにひっかけたり、親指を中に入れたりする持ち方は、器が安定しにくく、料理をこぼす原因になります。