



8・9月分 小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
三郷市立鷹野学校給食センター 西館

令和6年

日・曜	牛乳	献立名	冷たい コンテナ	食品名			栄養量 エネルギー (たんぱく質)	給食センターから お知らせ
				熱や力になるもの (きいろ)	血や肉になるもの (あか)	体の調子を整えるもの (みどり)		
30金	○	ごはん えびしゅうまい(2こ) マーボー豆腐	ナムル (ちゅうか)	ごはん、でんぶん、あぶら ごまあぶら、こむぎこ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とうふ だいずミート、えび、すけそうだら	にんじん、たけのこ、しいたけ ながねぎ、にんにく、だいこん こまつな、もやし、だいずもやし たまねぎ、しょうが、にら	636 [28.4]	豆腐はカルシウムたっぷりです
2月	○	ごはん、かみかみハンバーグ ひじきのもの なまあげのみそしる		ごはん、じゃがいも、さとう パンこ、あぶら	ぎゅうにゅう、なまあげ、みそ ぶたにく、ひじき、さつまあげ とりにく	ながねぎ、だいこん、にんじん こまつな、こんにやく、たまねぎ ごぼう	585 [25.1]	かみかみハンバーグにはごぼうが入っています
3火	○	ハヤシライス ツナとキャベツのソテー	れいとうみかん (1こ)	むぎごはん、じゃがいも さとう、あぶら	ぎゅうにゅう、ぶたにく、チーズ だっしふんにゅう、とりレバー ツナ	にんじん、たまねぎ グリーンピース、にんにく しょうが、こまつな あかビーマン、みかん	639 [22.5]	みかんはビタミンCたっぷりです
4水	○	チーズパン しろみぎかなのトマトソースがけ アルファベットスープ プチようなしゼリー	ビーンズサラダ (フレンチ)	パン、マカロニ、じゃがいも さとう、あぶら、こむぎこ ようなしゼリー	ぎゅうにゅう、ベーコン、チーズ だいず、ひよこまめ、ホキ	にんじん、たまねぎ、ピーマン トマト、にんにく、とうもろこし キャベツ、きゅうり	629 [26.7]	白身魚はホキという魚です
5木	○	ごはん、ほうれんそうオムレツ コーンときのこのソテー フェジョアード		ごはん、あぶら、でんぶん さとう	ぎゅうにゅう、だいず、チーズ レバーいりウインナー、ぶたにく しろいんげんまめ、たまご	たまねぎ、にんじん、トマト にんにく、とうもろこし、しめじ エリンギ、キャベツ、ほうれんそう	630 [25.2]	フェジョアードはブラジル料理です
6金	○	わかめごはん おこのみやきふうとうふよせ とんじる、バックこざかな	シルバーサラダ (エッグケア)	ごはん、じゃがいも、あぶら はるさめ、さとう、やまいも でんぶん、エッグケア	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とうふ みそ、かたくちいわし、わかめ たまご、いか、すけそうだら	にんじん、ごぼう、こんにやく ながねぎ、きゅうり、キャベツ しょうが	609 [23.4]	バック小魚はよくかん食べましよう
9月	○	しょうゆラーメン かきあげ	もやしとほうれん そうのごまあえ (ごまあえのもと)	ちゅうかめん、あぶら ごまあえのもと、こむぎこ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、なると	にんにく、しょうが、にんじん、にら チンゲンサイ、ながねぎ、しゅんぎく とうもろこし、ほうれんそう、もやし キャベツ、たまねぎ、メンマ、ごぼう	602 [23.1]	立花小のリュクエスト献立です
10火	○	ごはん いわしのみりんやき いりどり	きりぼしだいこん のサラダ (みそパンパンジー)	ごはん、さといも、あぶら さとう、ごま	ぎゅうにゅう、とりにく、ちくわ いわし	にんじん、ごぼう、たけのこ こんにやく、さやいんげん、もやし きりぼしだいこん、こまつな	594 [28.6]	切り干し大根は鉄分たっぷりです
11水	○	きなこあげパン マカロニのカレーソテー コーンチャウダー、マンゴープリン		パン、あぶら、さとう じゃがいも、マカロニ なまクリーム、マンゴープリン	ぎゅうにゅう、きなこ、とりにく レバーいりウインナー	にんじん、たまねぎ マッシュルーム、とうもろこし ピーマン	633 [24.2]	チャウダーはアメリカの家庭料理です
12木	○	ごはん つくねのてりやき(2こ) おおり豆腐のいために、さわにわん		ごはん、さとう、でんぶん あぶら、ごま、パンこ	ぎゅうにゅう、ぶたにく おこり豆腐、さつまあげ とりにく、とりレバー	にんじん、だいこん、こんにやく しめじ、ながねぎ、こまつな ごぼう、さやいんげん、たまねぎ	604 [26.2]	高野豆腐は凍り豆腐ともよばれます
13金	○	ごはん たらのこうそうやき ジャーマンポテト、にくだんごスープ		ごはん、じゃがいも、あぶら エッグケア、パンこ、でんぶん オリーブあぶら	ぎゅうにゅう、とりにく、ベーコン すけそうだら	にんじん、たまねぎ、しめじ セロリー、こまつな、にんにく パジル	601 [27.4]	香草は料理の香りをつけておいしくしてくれます
17火	○	ごはん ハンバーグのてりやきソースがけ あきやさいのいために、だんごじる おつきみゼリー		ごはん、さとう、しらたまもち さといも、でんぶん おつきみゼリー	ぎゅうにゅう、あぶらあげ とりにく、ぶたにく	にんじん、しめじ、えのきたけ さやいんげん、しらたき、たまねぎ しいたけ、だいこん、ながねぎ にんにく、しょうが、トマト	639 [25.2]	お月見献立です
18水	○	ごはん サモサ、ぶたキムチ わかめスープ		ごはん、ごまあぶら、あぶら さとう、こむぎこ、じゃがいも ごま、でんぶん	ぎゅうにゅう、とりにく、わかめ とうふ、ぶたにく、たまご	たけのこ、しいたけ、ながねぎ はくさい、もやし、たまねぎ、にら さやいんげん、にんにく、にんじん	606 [21.7]	サモサはインド料理です
19木	○	ナン、キーマカレー チキンナゲット(2こ) やさしいため		ナン、じゃがいも、あぶら でんぶん、こむぎこ	ぎゅうにゅう、ぶたにく だいずミート、ひよこまめ とりレバー、とりにく	たまねぎ、にんじん、トマト にんにく、しょうが、キャベツ もやし、えだまめ、とうもろこし	607 [26.2]	鷹野小のリュクエスト献立です
20金	○	ごはん、おかかふりかけ かにクリームコロッケ みそけんちんじる	わふうサラダ (たまねぎ)	ごはん、あぶら、パンこ こむぎこ、でんぶん、さとう	ぎゅうにゅう、なまあげ、みそ おかかふりかけ、かに、かまぼこ だっしにゅう	にんじん、だいこん、ながねぎ ごぼう、こまつな、もやし キャベツ、たまねぎ	585 [19.1]	けんちん汁は精進料理です
24火	○	ごはん さばのうめしおこうじやき よしのじる	れんこんサラダ (はいせんごま)	ごはん、さといも、でんぶん ごま、さとう	ぎゅうにゅう、とりにく、とうふ さば	にんじん、だいこん、こまつな れんこん、きゅうり、ごぼう、うめ	600 [26.7]	吉野汁は奈良県の郷土料理です
25水	○	ごはん ハムチーズオムレツ ベジタブルソテー、チリコンカン		ごはん、さとう、あぶら でんぶん	ぎゅうにゅう、ぶたにく だいずミート、だいず、とりにく たまご、ハム、チーズ	たまねぎ、にんじん さやいんげん、にんにく、トマト キャベツ、とうもろこし	646 [31.8]	チリコンカンはアメリカの家庭料理です
26木	○	ごはん ユウリンチー ワンタンスープ	きりぼしだいこん のナムル (ナムル)	ごはん、ワンタン、でんぶん ごまあぶら、あぶら、さとう	ぎゅうにゅう、ぶたにく、あさり とりにく	にんじん、たけのこ、ながねぎ こまつな、もやし、チンゲンサイ きりぼしだいこん	615 [29.2]	ユウリンチーは中国料理です
27金	○	ごはん ぶたどんのぐ ひじきとやさいのよせやき	かんてんサラダ (ゆずかつお)	ごはん、ごま、さとう、あぶら でんぶん	ぎゅうにゅう、ぶたにく、ひじき こんにやくかんてん、たまご すけそうだら	たまねぎ、ながねぎ、にら たけのこ、しらたき、しいたけ しょうが、キャベツ、きゅうり にんじん、えだまめ	638 [24.4]	豚丼の具をごはんに乗せて食べましよう
28土	○	ライスボールパン スパゲティボリタン、フライドポテト カレースープ		パン、あぶら、じゃがいも スパゲティ	ぎゅうにゅう、とりにく ひよこまめ、ベーコン	たまねぎ、ズッキーニ、えだまめ あかビーマン、こまつな、にんじん マッシュルーム、ピーマン、トマト にんにく	630 [23.4]	パンは埼玉県産の小麦粉と米粉を使用しています

※献立は、材料等の都合により変更する場合があります。
※食品名は主材料のみ記載しています。

猛暑が近づき、体のだるさを感じたり、食欲が落ちたりしていませんか？夏バテを防ぐには、食事から栄養をしっかりとることが基本ですが、暑さで食欲がわかない人もいます。食事を工夫して、夏の疲れの回復と食欲アップをめざしましょう。

食欲がないときは？

香辛料や香辛・香味野菜を利用しましょう。特有の香りやピリッとした辛さで食欲を刺激してくれます。



夏の疲れを回復するには？

糖質をエネルギーに変えるために必要なビタミンB1を食事に取り入れましょう。ビタミンB1は、にんにく、ねぎ、にらなどに含まれる香り成分アリシンと一緒にとることで、体へ吸収されやすくなります。



今月のリクエスト献立

9日(月) 立花小学校
19日(木) 鷹野小学校

ビタミンB1を多く含む食品例



平均
616
[25.4]