

12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 東館

令和6年

日・曜	牛乳	こんだてめい 献立名	つめ 冷たい コンテナ	しょくひんめい 食品名			えいようりょう 栄養量	給食 センター から お知らせ
				ねつちから 熱や力になるもの (きいろ)	ちにく 血や肉になるもの (あか)	からだちようし 体の調子を整えるもの (みどり)	エネルギー たんぱく質 (蛋白質)	
2月	○	ごはん ししゃもフライ (1・2ねんせい1ぼん、3ねんせい〜2ぼん) はくさいのみそしる	◇こまつな のサラダ (わふう)	ごはん、あぶら、パンこ でんぶん、こむぎこ	ぎゅうにゅう、にく、だんご、みそ ししゃも	はくさい、にんじん、ながねぎ だいこん、こまつな、キャベツ もやし	587 [20.6]	前間小の リクエスト 献立です
3火	○	ハヤシライス ミニアメリカンドッグ	◇カラフル サラダ (イタリアン)	むぎごはん、じゃがいも さとう、あぶら、こむぎこ でんぶん	ぎゅうにゅう、ぶたにく、チーズ とりレバー、とりこ	にんじん、たまねぎ グリーンピース、にんにく しょうが、キャベツ、とうもろこし こまつな	662 [19.6]	サラダには 4種類の野 菜が入って います
4水	○	しょくパン、はちみつとマーガリン チキンボール(2こ) ポテトリヨネーズ、◇マカロニスープ		パン、マカロニ、あぶら じゃがいも、パンこ、さとう はちみつとマーガリン	ぎゅうにゅう、とりこ レンズまめ、 レバーいりウインナー、チーズ	にんじん、しめじ、セロリー、トマト カリフラワー、こまつな、にんにく たまねぎ、とうもろこし、パセリ	585 [25.6]	ポテトリヨ ネーズはフ ランスの家 庭料理です
5木	○	ごはん しろみざかなのなんぼんだれがけ ひじきのにも、よしのじる プチようなしゼリー		ごはん、さといも、でんぶん ごま、ごまあぶら、さとう あぶら、プチようなしゼリー こむぎこ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とうふ ほき、ひじき とりこ、あぶらあげ	にんじん、だいこん、ながねぎ にんにく、しょうが、あかピーマン しらたき	612 [25.2]	吉野汁は とろみのつ いた汁物 です
6金	○	ごはん あつやきたまご すきやきふう	そくせきづけ (だししょうゆ)	ごはん、さとう、あぶら	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とうふ たまご	しらたき、はくさい、ながねぎ えのきたけ、キャベツ、きゅうり にんじん	601 [27.0]	たまごには アミノ酸が たくさん入っ ています
9月	◎	ごはん、おかかふりかけ さけのかわりやき ツナとやさいのいためもの ◇たまねぎ		ごはん、じゃがいも でんぶん、エッグクア あぶら、りんごジュース	なまあげ、さけ、ツナ おかかふりかけ	こんにやく、ごぼう、にんじん こまつな、しょうが、キャベツ さやいんげん、とうもろこし	590 [23.5]	丹後小の リクエスト 献立です
10火	○	◇かきたまうどん たこやき(2こ) ごもくめ		じごなうどん、でんぶん さとう、こむぎこ、あぶら	ぎゅうにゅう、たまご、とりこ ぶたにく、だいず、こんぶ たこ、たまご	にんじん、ながねぎ、しめじ こまつな、こんにやく、キャベツ べにしょうが	601 [28.4]	五目豆には 5種類の食 材が入って います
11水	○	ごはん、ちゅうかどんのぐ やさいいりとりつくね	はるさめサラダ (ちゅうか)	ごはん、でんぶん、あぶら はるさめ、パンこ、さとう	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とりこ あつあげ、あさり、なると	もやし、たけのこ、にんじん たまねぎ、はくさい、しょうが キャベツ	586 [21.4]	中華丼は具 だくさんで 栄養たっぷり です
12木	○	ごはん、きんぴらはるまき こおりどうふのふくめに ◇さつまじる		ごはん、あぶら、さとう でんぶん、こむぎこ	ぎゅうにゅう、とりこ、みそ こおりどうふ	にんじん、だいこん、ながねぎ こまつな、たけのこ、れんこん しいたけ、ごぼう、しょうが	592 [22.2]	さつま汁は 鹿児島県 の郷土料 理です
13金	○	くろパン チキンナゲット(2こ) コーンチャウダー	キャベツの サラダ (トマト)	パン、じゃがいも、パンこ こむぎこ、あぶら	ぎゅうにゅう、とりこ	にんじん、たまねぎ、きゅうり マッシュルーム、とうもろこし キャベツ、にんにく	607 [24.9]	チャウダー はアメリカ のスープ です
16月	○	ごはん えびシューマイ(2こ) ホイコーロー、◇トックススープ		ごはん、トック、ごまあぶら さとう、でんぶん、あぶら こむぎこ	ぎゅうにゅう、とりこ、あさり えび、スケソウダラ ぶたにく、なまあげ、みそ	にんじん、たけのこ、ながねぎ こまつな、キャベツ、ピーマン しょうが、たまねぎ	602 [24.0]	トックは韓 国のおもち です
17火	○	パンキンカレー とりこからあげ	かいそうサラダ (ゆずかつお)	むぎごはん、あぶら でんぶん	ぎゅうにゅう、ぶたにく、チーズ だいずミート、とりレバー とりこ、わかめ、ふのり あかつのまた、こんぶ	たまねぎ、にんじん、かぼちゃ さやいんげん、にんにく、しょうが きゅうり、キャベツ	646 [25.7]	前谷小学 校のリクエ スト献立で す
18水	○	こどもパン、コロケ コーンとベーコンのソテー ◇しろいんげんまめのスープ		パン、あぶら、じゃがいも さとう、パンこ、でんぶん	ぎゅうにゅう、とりこ しろいんげんまめ、ベーコン	にんじん、たまねぎ さやいんげん、こまつな とうもろこし、しめじ、エリンギ キャベツ	602 [22.5]	白いんげん 豆は「白あ ん」の材料に も使われます
19木	○	キャロットピラフ ハンバーグのトマトソースがけ ◇ホワイトソース、いちごムース	ブロッコリー のサラダ (コールスロー)	ごはん、あぶら、さとう パンこ、いちごムース	ぎゅうにゅう、とりこ	たまねぎ、にんじん、こまつな トマト、にんにく、とうもろこし ブロッコリー、しめじ、 あかピーマン	718 [25.1]	2学期最終 日給食で す

※献立は、材料等の都合により変更する場合があります。
※食品名は、主材料のみ記載しています。
※◇印は、三郷市産の小松菜を使用した献立です。
※◎はりんごジュースです。

今月のリクエスト献立	
2日(月) 前間小学校、9日(月) 丹後小学校、17日(火) 前谷小学校	
平均	614
	[24.0]

だいこんの部位ごとのおすすめ料理

大根は部位によって甘みや辛みなどがちがうため、それぞれ使いわけるのがおススメです！

給食では葉っぱ以外、まるごと1本使って作ります。同じ大根でも、もしかしたら味にちょっと違いがあるかも？よく味わって食べてみてね。

寒さに負けない！ 冬休みの生活習慣

冬休み中も学校がある日と同じように、早ね、早起き、朝ごはんを心がけましょう。カゼ予防のためには手洗い、うがいも大切です。外から帰ってきた時や食事の前にはていねいに手洗い、うがいをしましょう。

