

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 西館

令和6年

日・曜	牛乳	献立名	冷たいコンテナ	食品名	献立名	栄養量	給食センターからお知らせ
				食品名			
				食品名			
2月	○	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	662 [19.6]	サラダには 4種類の野菜が 入っています
3火	○	しよくパン、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	585 [25.6]	ポテトリヨ ネーズはフ ランスの家 庭料理です
4水	○	ごはん しろみぎかなのなんばんだれがけ ひじきのもの、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	612 [25.2]	吉野汁は とろみのつ いた汁物 です
5木	○	ごはん あつやきたまご すきやきふうじ	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	601 [27.0]	たまごには アミノ酸が たくさん入っ ています
6金	○	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	587 [20.6]	前間小の リクエスト 献立です
9月	○	◇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	601 [28.4]	五目豆には 5種類の食 材が入って います
10火	○	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	586 [21.4]	中華丼は具 たくさんで 栄養たっぷり です
11水	○	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	592 [22.2]	さつま汁は 鹿児島県 の郷土料 理です
12木	○	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	607 [24.9]	チャウダー はアメリカ のスープ です
13金	◎	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 ◇たぬきじる		ごはん、じゃがいも でんぶん、エッグケア 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	590 [23.5]	丹後小の リクエスト 献立です
16月	○	パンキンカレー とりこのかからあげ	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	646 [25.7]	前谷小学 校のリク エスト献 立です
17火	○	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	602 [22.5]	白いんげん 豆は「白あ ん」の材料 にも使われ ます
18水	○	ごはん えびシュウマイ(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	602 [24.0]	トックは韓 国のおも ちです
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	718 [25.1]	2学期最終 日。お楽 しみ給食 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
6日(金) 前間小学校、13日(金) 丹後小学校、16日(月) 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すすめです！

辛い ← 甘い →

根の先の方は、辛みが強いため、漬物やみそ汁に。

真ん中はやわらかく、形もそろっているため、おでんや煮物など、いろいろな料理に。

葉に近い方は甘みが強いので、サラダなどの生食に。

葉は汁の実や炒め物に。

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。

