

4月分 小学校給食予定献立表(1年生)

三郷市教育委員会学務課学校給食室
三郷市鷹野学校給食センター 東館

令和5年

日・曜	牛乳	献立名	冷たい コンテナ	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)	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
12 水	○	ライスボールパン		パン	ぎゅうにゅう		300 [11.1]	12日から18 日は給食の 練習期間で す
13 木	○	くろパン		パン	ぎゅうにゅう		286 [10.6]	
14 金	○	バターロール		パン	ぎゅうにゅう		298 [11.0]	
17 月	○	クロワッサン		パン	ぎゅうにゅう		227 [8.5]	
18 火	○	おかかおにぎり		ごはん	ぎゅうにゅう おかか、のり		274 [11.0]	
19 水	○	しょくパン、いちごジャム ハンバーグのデミグラスソースがけ アスパラソテー		パン、あぶら、いちごジャム でんぶん、さとう	ぎゅうにゅう、とり、く ぶたにく、ツナ	たまねぎ、マッシュルーム キャベツ、グリーンアスパラガス とうもろこし	480 [19.7]	19日～25日 は他学年より も1品 (汁物)少ない 献立です
20 木	○	ツイストパン にくだんこのあまずあんかけ(2こ) チンジャオロース		パン、あぶら でんぶん、さとう パンこ	ぎゅうにゅう、とり、く ぶたにく	たけのこ、にんじん あかピーマン、ピーマン たまねぎ	453 [19.3]	
21 金	○	はちみつパン チキンのチーズやき	マカロニサラダ (イタリアン)	パン、マカロニ パンこ	ぎゅうにゅう とり、く、チーズ	たまねぎ とうもろこし、きゅうり	481 [21.9]	
24 月	○	わかめおにぎり いかメンチ たけのこのおかか		ごはん、もちむぎ あぶら、さとう パンこ、こむぎこ	ぎゅうにゅう、わかめ いか、さつまあげ かつおぶし、たら	キャベツ たけのこ、こんにゃく にんじん、たまねぎ	418 [19.1]	
25 火	○	ごはん、さばのしおやき うのはなのいりに		ごはん、あぶら、さとう	ぎゅうにゅう、さば、おから あさり	にんじん、しいたけ さやいんげん しょうが	514 [20.9]	
26 水	○	ごはん、チヂミ ブルコギ、わかめスープ プチピーチゼリー		ごはん、ごまあぶら、さとう あぶら、でんぶん、こむぎこ こめこ、プチピーチゼリー	ぎゅうにゅう、とり、く、なると わかめ、ぶたにく、みそ いか、たこ	たけのこ、しいたけ、ながねぎ にんにく、しょうが、たまねぎ あかピーマン、キャベツ、にら	536 [22.5]	韓国でわか めスープはお 祝いの時に 食べられます
27 木	○	ハヤシライス バターコーンかまぼこ	くきワカメの サラダ (ゆずかつお)	むぎごはん、じゃがいも さとう、あぶら、こむぎこ バター、さとう	ぎゅうにゅう、ぶたにく、チーズ とりレバー、くきわかめ たら	にんじん、たまねぎ、とうもろこし グリーンピース、にんにく しょうが、きゅうり、もやし	529 [19.9]	バターコーン かまぼこは魚 のすり身から できています
28 金	○	こどもパン やさしいコロケ ミートビーンズ、◇コンソメスープ		パン、じゃがいも あぶら、さとう パンこ、こむぎこ	ぎゅうにゅう、とり、く、ぶたにく だいず	にんじん、たまねぎ、エリンギ キャベツ、こまつな、とうもろこし にんにく、トマト、グリーンピース	526 [22.6]	ミートビーンズ は肉と大豆、ト マトを煮込んだ アメリカの家庭 料理です
							平均	
							409	
							[16.8]	

※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。

※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。



ごにゅうがくおめでとうございます！



みじたくを
ととのえましょう。

きゅうしょくがはじまります。
みんなで、きょうりよくして
たのしいきゅうしょくじかに
しましょう！



ひとりぶんの
ぶりょうをかんがえて
もりつけましょう。



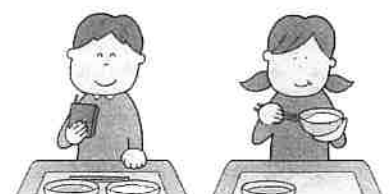
しゃっかんはしっかりもって
はこびましょう。



はいぜんだいは
きれいにふきましょう。

給食が始まります

学校給食は、栄養バランスのとれた食事で成長期にある子ども達の健やかな成長を支え、望ましい食習慣と食に関する実践力を身につける教材としての役割があります。ぜひご家庭でも、給食の話題に触れてみてください。



4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

三郷市鷹野学校給食センター 東館

令和5年

日・曜	牛乳	献立名	食 品 名				栄養量	給食センターからお知らせ
			冷たいコンテナ	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)	エネルギー(たんぱく質)	
12水	○	ワカメごはん さわらのさいきょうやき ◇こまつなのいためもの、さわにわん		ごはん、あぶら	ぎゅうにゅう、ぶたにく、さわら とりにく、あぶらあげ わかめ、みそ	にんじん、だいこん、ごぼう ながねぎ、しいたけ、こまつな しめじ、たけのこ	599 [29.4]	さわらは成長すると名前が 変わる出世魚です
13木	○	カレーライス チキンナゲット(2こ)	ツナサラダ(あおじそ)	むぎごはん、じゃがいも あぶら、こむぎこ でんぶ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、チーズ とりレバー、とりにく、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、きゅうり、キャベツ	685 [26.6]	ツナサラダのツナはまぐろから できています
14金	○	ごはん、ちゅうかうピオリ キャベツのオイスターソースいため ◇はるさめスープ		ごはん、はるさめ あぶら、こむぎこ	ぎゅうにゅう、とりにく あつあげ、ぶたにく	にんじん、ながねぎ、しいたけ こまつな、キャベツ、たけのこ ピーマン、たまねぎ、しょうが にんにく	622 [20.6]	ラビオリはバスタにひき肉 等をはさんだものです
17月	○	ごはん、さけのかわりやき ちくぜんに	きりぼしだいこんの サラダ(わふうあわせ)	ごはん、あぶら、さとう エッグケア、ごま	ぎゅうにゅう、とりにく、ちくわ さけ	こんにゃく ごぼう、にんじん、さやいんげん たけのこ、きりぼしだいこん もやし、あかピーマン、きゅうり	652 [32.9]	筑前煮は福岡県の郷土料理 です
18火	○	ごはん てつなべぎょうざ ◇ちゅうかうコンスープ	はるさめサラダ(ナムル)	ごはん、でんぶ ごまあぶら、はるさめ こむぎこ、パンこ	ぎゅうにゅう、たまご、とりにく ぶたにく	こまつな、しょうが しいたけ、きくらげ、たまねぎ とうもろこし、キャベツ きゅうり、にんじん	632 [21.2]	中華コンスー プのとうもろこしには ビタミンB1がふくま れています
19水	○	ごはん ハンバーグのデミグラスソースがけ アスパラいりソテー ミネストローネ		ごはん、じゃがいも マカロニ、あぶら でんぶ、さとう	ぎゅうにゅう、とりにく ぶたにく、ツナ	にんじん、たまねぎ、セロリー にんにく、トマト、マッシュルーム キャベツ、グリーンアスパラガス とうもろこし	619 [25.6]	ミネストローネは奥だく さんのスープという意 味のイタリア料理 です
20木	○	ごはん にくだんごのあまずあんかけ(2こ) チンジャオロース ◇ちゅうかうごもくスープ		ごはん、あぶら でんぶ、さとう パンこ	ぎゅうにゅう、とりにく うずらたまご、とうふガンスー ぶたにく	たまねぎ、にんじん、きくらげ しいたけ、こまつな、たけのこ あかピーマン、ピーマン	608 [27.3]	チンジャオロースは細切りに したピーマンと肉を炒 めた中華料理です
21金	○	はちみつパン チキンのチーズやき ◇やさしいスープ	マカロニサラダ(イタリアン)	パン、じゃがいも、マカロニ パンこ	ぎゅうにゅう レバーいりウインナー とりにく、チーズ	にんじん、こまつな、たまねぎ とうもろこし、きゅうり	592 [26.0]	マカロニサラダのマカロニはイ タリア料理に使われる パスタの種類です
24月	○	ごはん イカメンチ、たけのこのおかか ◇なめこのみそしる		ごはん、あぶら、さとう パンこ、こむぎこ	ぎゅうにゅう、とうふ あぶらあげ、みそ、いか さつまあげ、かつおぶし、たら	ながねぎ、キャベツ、なめこ こまつな、たけのこ、こんにゃく にんじん、たまねぎ	596 [24.8]	イカメンチはいかをみじん切 りにした具をフライに した物です
25火	○	ごはん、さばのしおやき うのはなのいりに はるキャベツのみそしる		ごはん、じゃがいも、あぶら さとう	ぎゅうにゅう、とりにく、みそ さば、おから、あさり	にんじん、たまねぎ、キャベツ かぶ、しいたけ、さやいんげん しょうが	663 [27.5]	うのはなは大豆から できるおからの別名 です
26水	○	ごはん、チヂミ ブルコギ、わかめスープ プチビーチゼリー		ごはん、ごまあぶら、さとう あぶら、でんぶ、こむぎこ こめこ、プチビーチゼリー	ぎゅうにゅう、とりにく、なると わかめ、ぶたにく、みそ いか、たこ	たけのこ、しいたけ、ながねぎ にんにく、しょうが、たまねぎ あかピーマン、キャベツ、にら	639 [25.4]	わかめスープは韓国では お祝いの時に食べられ ます
27木	○	ハヤシライス バターコーンかまぼこ	くきワカメの サラダ(ゆずかつお)	むぎごはん、じゃがいも さとう、あぶら、こむぎこ バター、さとう	ぎゅうにゅう、ぶたにく、チーズ とりレバー、くきわかめ たら	にんじん、たまねぎ、とうもろこし グリーンピース、にんにく しょうが、きゅうり、もやし	648 [22.3]	バターコーンかまぼこは魚 のすり身からできてい ます
28金	○	こどもパン やさしいコロッケ ミートビーンズ、◇コンソメスープ		パン、じゃがいも あぶら、さとう パンこ、こむぎこ	ぎゅうにゅう、とりにく、ぶたにく だいず	にんじん、たまねぎ、エリンギ キャベツ、こまつな、とうもろこし にんにく、トマト、グリーンピース	601 [24.5]	ミートビーンズは肉と大豆、ト マトを煮込んだアメリカの家庭 料理です

※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。

平 均
627
[25.7]



みんなで協力して楽しい給食時間にしよう！



みじたくを整えましょう。

給食当番の人も
それ以外の人も
協力して準備する
ようにしましょう。



1人分の量を考えて
もりつけましょう。



食缶はしっかり持って
運びましょう。



配ぜん台はきれいに
ふきましょ。

給食が始まります

学校給食は、栄養バランスのとれた食事で成長期にある子ども達の健やかな成長を支え、望ましい食習慣と食に関する実践力を身につける教材としての役割があります。ぜひご家庭でも、給食の話題に触れてみてください。

