



2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

三郷市給食センター 東館

令和6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
1木	○	ごはん ほうぎょうざ ビーフンのいためもの ◇ちゅうかごもくスープ		ごはん、あぶら、ビーフン こむぎこ、パンこ でんぶん、さとう	ぎゅうにゅう、とりこ、あさり たまご、ぶたにく	にんじん、もやし、えのきたけ ながねぎ、こまつな、たまねぎ きくらげ、キャベツ、しょうが にんにく	606 [20.6]	ビーフンは米粉から作られています
2金	○	ごはん いわしのかばやき さといものそぼろに ◇ごじる		ごはん、あぶら、さとう さといも、でんぶん	ぎゅうにゅう、だいず あぶらあげ、みそ、いわし とりこ	にんじん、だいこん、ながねぎ こまつな、こんにやく さやいんげん	674 [28.6]	節分献立です
5月	○	ごはん おろしハンバーグ こんぶのいために ◇のっぺいじる		ごはん、さといも、でんぶん あぶら、さとう、パンこ	ぎゅうにゅう、とうふ こんぶ、とりこ	にんじん、ながねぎ、こまつな だいこん、ごぼう、さやいんげん こんにやく、たまねぎ	594 [24.5]	のっぺいじりは全国各地に伝わる郷土料理です
6火	○	ごはん れんこんとひきにくのてりやき ◇ぶたにくのみそいため おでん		ごはん、ちくわぶ じゃがいも、さとう、パンこ でんぶん、あぶら、ごま	ぎゅうにゅう、ちくわ、つみれ がんもどき、こんぶ、あげボール ぶたにく、みそ、とりこ	こんにやく、だいこん、にんじん キャベツ、ながねぎ、しょうが れんこん	614 [26.7]	おでんは9種類の具が入っています
7水	○	はちみつパン ミートオムレツ マカロニスープ	かぼちゃのサラダ(エッグケア)	パン、マカロニ、じゃがいも あぶら、エッグケア さとう、パンこ	ぎゅうにゅう、とりこ レンズまめ たまご、ぶたにく	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー セロリー、マッシュルーム にんにく、かぼちゃ、きゅうり	589 [23.5]	かぼちゃはカロテンという栄養素を多く含みます
8木	○	◇こまつなカレー モロナゲツ(2こ)	だいこんサラダ(ゆずかつお)	むぎごはん、じゃがいも あぶら、パンこ、でんぶん さとう、こむぎこ	ぎゅうにゅう、とりこ、チーズ とりレバー、もなかさめ スケトウダラ	こまつな、たまねぎ、にんじん にんにく、しょうが、トマト だいこん、きゅうり	620 [23.9]	モロナゲツのモロはさめという意味です
9金	○	★ひじきごはん マグロカツ ◇ふゆやさいのみそしる ももヨーグルト		ごはん、あぶら、さとう パンこ、こむぎこ	ぎゅうにゅう、ひじき、だいず あぶらあげ、とりこ、みそ ピンナガマグロ、ももヨーグルト	にんじん、しらたき、しょうが だいこん、はくさい ながねぎ、たまねぎ	633 [26.1]	マグロは赤身魚で鉄が豊富です
13火	○	ごはん ぶりのてりやき ひじきのにもの ◇なめこのみそしる		ごはん、さとう	ぎゅうにゅう、とうふ あぶらあげ、みそ ひじき、さつまあげ、ぶり	なめこ、キャベツ、ながねぎ こまつな、にんじん、しいたけ しらたき、さやいんげん	596 [28.1]	ぶりは冬が旬の魚です
14水	○	ごはん やさしいりつくね (1〜4ねん1こ、5.6ねん2こ) ◇とうにゅうなべ	◇おひたし(あおじそ)	ごはん、さとう、ごま パンこ、でんぶん、あぶら	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とうふ みそ、とうにゅう、とりこ	だいこん、にんじん、しらたき はくさい、えのきたけ、ながねぎ こまつな、もやし キャベツ、たまねぎ	585 [24.2]	豆腐は大豆を煮て作られた食品です
15木	○	ココアあん マカロニのトマトに ソーセージとレンズまめのスープに アセロラゼリー		パン、じゃがいも、あぶら さとう、マカロニ アセロラゼリー	ぎゅうにゅう レバーいりフランク、レンズまめ しろいんげんまめ、とりこ	にんじん、たまねぎ チンゲンサイ、キャベツ、しめじ にんにく、トマト	587 [22.0]	レンズ豆は食物繊維が豊富です
16金	○	ごはん いしかのチリソースがけ ◇こまつなオイスターソースいため ワンタンスープ		ごはん、ワンタン、さとう あぶら、でんぶん、こむぎこ	ぎゅうにゅう、いか、とりこ	にんじん、たけのこ、はくさい にんにく、しょうが、ながねぎ こまつな、もやし、しめじ	615 [23.2]	オイスターソースは牡蠣(かき)のうま味が豊富です
19月	○	ごはん さばのうめこじやき ぶたにくのあまからに ◇いなかじる		ごはん、さといも、さとう でんぶん、あぶら	ぎゅうにゅう、なまあげ、みそ さば、ぶたにく	にんじん、ごぼう、だいこん こんにやく、こまつな、たまねぎ キャベツ、しょうが、うめ	642 [29.3]	さばは頭の働きを活性化してくれます
20火	○	◇カレーうどん みそポテト	のりあえ(だししょうゆ)	じごなうどん、でんぶん じゃがいも、こむぎこ あぶら、さとう	ぎゅうにゅう、ぶたにく とりレバー、みそ のり	にんじん、ながねぎ、こまつな キャベツ、きゅうり、もやし	608 [21.5]	みそポテトは埼玉県秩父市の郷土料理です
21水	○	ごはん さわらのゆあんなやき れんこんのいためもの ◇なまあげのみそしる		ごはん、じゃがいも、あぶら ごま、ごまあぶら、さとう	ぎゅうにゅう、なまあげ、みそ さわら、ぶたにく	ながねぎ、だいこん、にんじん こまつな、れんこん、こんにやく しょうが、ゆず	597 [29.0]	さわらは大ききで季節が変わる出せ魚です
22木	○	ソフトフランスパン やさしいコロッケ ◇コンボータージュ	かいそうサラダ(ナムル)	パン、あぶら、じゃがいも さとう、パンこ、こむぎこ なまクリーム	ぎゅうにゅう、あかつのまた わかめ、かんてん、くわわかめ こんぶ、とりこ	とうもろこし、たまねぎ、こまつな きゅうり、キャベツ、にんじん ゲリンピース	654 [22.2]	コロッケはパンにはさんで食べることもオススメです
26月	○	ごはん しゅうまい(2こ) はるさめのちゅうかふういため ◇レンファオタン		ごはん、でんぶん、はるさめ ごまあぶら、あぶら、さとう こむぎこ、パンこ、でんぶん	ぎゅうにゅう、とりこ、たまご とうふ、ぶたにく、あさり	にんじん、ながねぎ、にら たまねぎ、あかピーマン きくらげ、チンゲンサイ、しょうが	589 [25.2]	レンファオタンは卵の入った中華のスープです
27火	○	くらバン チキンのスプラキふうやき スズカキア	グリーンサラダ(にゅうか)	パン、じゃがいも、さとう オリーブあぶら	ぎゅうにゅう、にくだんご、いか とりこ	にんにく、セロリー、たまねぎ トマト、グリーンピース、レモン キャベツ、きゅうり さやいんげん	633 [32.7]	ギリシャ献立です
28水	○	ハヤシライス とうふナゲツ(2こ)	◇わふうサラダ(わふう)	むぎごはん、じゃがいも こむぎこ、でんぶん さとう、あぶら	ぎゅうにゅう、ぶたにく、チーズ とりレバー、とうふ、とうにゅう イトヨリダイ	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、こまつな だいこん	670 [21.2]	豆腐は豆乳に、にがりを加えて作られた食品です
29木	○	★チャーハン はるまき ◇ちゅうかわかめスープ いちごムース		ごはん、あぶら、ごま さとう、こむぎこ ごまあぶら、いちごムース	ぎゅうにゅう、やきぶた、なると とりこ、わかめ、とうふガンズ ぶたにく	にんじん、たまねぎ、とうもろこし さやいんげん、ながねぎ はくさい、えのきたけ、もやし キャベツ、たけのこ、しいたけ	629 [21.6]	わかめはミネラルが豊富です

※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、長ねぎを使用した献立です。

★印は、混ぜご飯です。給食センターから「具」を配送しますので、ご飯と混ぜてから配膳してください。

《三郷市学校給食展のお知らせ》

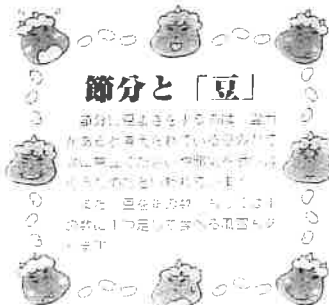
1月29日(月)〜2月7日(水)

ららぽーと 新三郷店「ららぽっと」にて

平均

618

[25.0]



節分の豆まきに使われる大豆には、
たくさん栄養素が含まれます！

大豆のすごいパワー！

大豆は、たんぱく質、脂質、ビタミンB群、カリウム、カルシウム、マグネシウム、鉄、食物繊維などを含んでいます。また、抗酸化作用がある大豆サポニンや腸相しょう症の予防効果があるイソフラボンも含まれています。生活習慣病予防によいといわれています。



大豆はいろいろな食品にすがたを変えます。
いろいろな大豆加工品から大豆を食べましょう！

