



4月分 学校給食献立予定表

日	曜	こんだて			食品名			熱量 (Kcal)	たん白質 (g)
		主食	牛乳	おかず	黄	赤	緑		
				働く力や熱になる食品	血や骨や肉になる食品	体の調子を整える食品	小/中	小/中	
12	水	埼玉産 地粉うどん	○	干草うどんかけ汁 (小学) 笹かまの磯辺揚げ (中学) 笹かまの二色揚げ(磯辺/カレー) 大根とツナのごまサラダ	地粉うどん、きびざとう、米油、小麦粉、白すりごま	牛乳、鶏小間、すき昆布、油揚げ、なると、笹かまぼこ、あおのり、まぐろ油漬け	にんじん、たまねぎ、干しいたけ、長ねぎ、こまつな、だいこん、きゅうり	643	27.2
13	木	黒パン	シヨア	春野菜のクリーム煮 鶏肉の照り焼き みしょうかん (小学1個・中学2個)	黒パン、米油、じゃがいも、小麦粉、バター、きびざとう	シヨア、豚もも角切り肉、牛乳、生クリーム、鶏切り身	たまねぎ、にんじん、かぶ、キャベツ、ホールコーン、さやえんどう、セロリ、生姜、みしょうかん	661	26.2
14	金	ごはん	○	豚汁 さわらのねぎソースかけ 変わりおひたし	ごはん、米油、じゃがいも、きびざとう、ごま油	牛乳、豚小間、赤みそ、白みそ、さわらでん粉付き、ショルダーハム、糸けすりぶし	ごぼう、にんじん、だいこん、たまねぎ、こんにゃく、長ねぎ、生姜、にんにく、ほうれんそう、キャベツ、ホールコーン	689	29.1
17	月	ごはん	○	なめこの中華風スープ メンチカツ キムたくご飯の具 ★卓上ソース	ごはん、ごま油、でん粉、米油	牛乳、鶏小間、かまぼこ、メンチカツ、豚ももせん切り肉	たけのこ、なめこ、えのきだけ、長ねぎ、さやえんどう、生姜、にんじん、たまねぎ、はくさいキムチ、つぼ漬け、万能ねぎ	670	25.7
18	火	ごはん	○	新じゃがいものそぼろ煮 五目厚焼き卵 手作り鮭ふりかけ	ごはん、新じゃが芋、米油、きびざとう、白いりごま	牛乳、豚ひき肉、五目厚焼き卵、鮭フレーク、ちりめんじゃこ、あおのり	生姜、にんじん、たまねぎ、こんにゃく、さやいんげん	620	24.2
19	水	中華麺	○	コーン入りみそラーメン汁 春巻き 茎わかめとささみのサラダ ★卓上たまねぎドレッシング	中華麺、米油、黒砂糖	牛乳、豚小間、なると、赤みそ、春巻き、くさわかめ、ささ身	にんにく、生姜、にんじん、メンマ、もやし、ホールコーン、キャベツ、長ねぎ、たまねぎ、きゅうり、水菜	664	26.3
20	木	こどもパン スライス	○	ABCマカロニスープ ハンバーグのデミグラスソースかけ ホットポテト	こどもパン、アルファベットマカロニ、米油、きびざとう、じゃがいも	牛乳、鶏小間、ハンバーグ、ベーコン	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、ほうれんそう、キャベツ、セロリ、パセリ	624	25.7
21	金	わかめごはん	○	春キャベツのみそ汁 めばるの白醤油焼き 三芳産ほうれん草のごま和え	わかめごはん、米油、白すりごま、きびざとう	牛乳、鶏小間、木綿豆腐、油揚げ、白みそ、赤みそ、めばるの白醤油漬	にんじん、ごぼう、たまねぎ、キャベツ、ほうれんそう、もやし	600	27.2
24	月	ごはん	○	さくらかまぼこのすまし汁 手作りチキンカツ たけのこごはんの具 ●いちごゼリー ★卓上ソース	ごはん、春雨、米油、小麦粉、パン粉、黒砂糖	牛乳、木綿豆腐、かまぼこ(桜型)、鶏切り身、鶏小間、油揚げ	にんじん、しめじ、こまつな、長ねぎ、干しいたけ、生たけのこ、さやえんどう、いちごゼリー	715	26.9
25	火	麦ごはん	みか	ポークカレー エリンギとコーンのソテー 福神漬	麦ごはん、米油、じゃがいも	豚小間、スキムミルク、ベーコン	みかんジュース、にんにく、たまねぎ、にんじん、セロリ、赤ピーマン、エリンギ、ホールコーン、チンゲンサイ、福神漬	684	17.3
26	水	クロワッサン (卵不使用)	○	ソース焼きそば いかのパプリカ揚げ (小学1個・中学2個) あんにん豆腐	クロワッサン(卵抜き)、むし中華麺、米油、でん粉、小麦粉、杏仁豆腐	牛乳、豚小間、なると、あおのり、いか	にんじん、たまねぎ、もやし、キャベツ、にんにく、みかん缶、パイナップル、白桃缶	726	27.7
27	木	ごはん	○	若竹汁 ゆで豚のアップルソース和え 源氏豆	ごはん、玉ひ、米油、きびざとう、でん粉、白いりごま	牛乳、鶏小間、わかめ、豚肩ロース肉、大豆	たまねぎ、生たけのこ、にんじん、長ねぎ、にんにく、アップルソース	695	29.4
28	金	コッパン スライス	○	ニョッキ入り豆乳コーンポタージュ ロングウインナーのケチャップかけ 春野菜とマカロニのサラダ	コッパン、ポテトニョッキ、きびざとう、リボンマカロニ、イタリアンドレッシング	牛乳、ベーコン、豆乳、ロングウインナー	にんじん、たまねぎ、ホールコーン、コーンペースト、クリームコーン、パセリ、生姜、グリーンアスパラガス、キャベツ	668	23.4
13回	※献立は材料の都合で若干変更もあります。 ★印は、クラスに1本ずつ配ります。●印は、学校直送です。 今月使用予定の三芳町でとれた食品は、太字で記載してあります。							平均栄養量	25.9
							基準栄養量	24.0	
								30.0	

給食だより

ご入学・ご進級 おめでとうございます。

学校教育の一環として行われる学校給食には、以下のような目標が定められています。

小学1年生のみなさんへ
 こんげつ(20日)から
 きゅうしよくがはじまります。
 たのしいきゅうしよくの
 じかにしましょう。

学校給食の目標

成長期にふさわしい栄養で健康づくり

食事の大切さを知り良い食べ方を学ぶ

マナーを守り、助け合って楽しく食べる

自然が育む命の恵みに感謝する

食を通してつながる様々な人々への感謝

国や各地域に伝わる優れた食文化の理解

食べ物を通して社会の仕組みを学ぶ

三芳町の給食の特色

手作り給食で家庭的に
 シチューのルーや料理のソースを手作りしています。カツやから揚げも1つ1つ衣をつけて揚げています。

安全な食品
 合成添加物は極力避け、安心・安全なものを使用しています。ハム・ウインナー類、練り製品、冷凍食品、野菜・果物等、可能な限り、国産の食品を使用しています。

天然出汁で味覚を育てる
 厚削り節、昆布、鶏ガラなどで毎日出し汁をとっています。

和風献立を
 ごはんを主食とし、日本伝来の煮物や和え物、魚料理などを取り入れ、伝統食を伝えます。

お楽しみ給食
 「食」に関心をもち、みんなで楽しく食べるために、バイキング給食(小学6年生)を実施しています。

献立に季節感を
 旬の野菜や果物・魚を使用し、季節感のある献立を心がけています。

地元の野菜を使用
 旬の野菜や果物・魚を使用し、季節感のある献立を心がけています。さつまいも、里芋、かぶ、にんじん、小松菜、ごぼう、ほうれん草、だいこん、水菜、えだまめ、モロヘイヤ、白菜、チンゲン菜、じゃがいも

けんこうなからだ