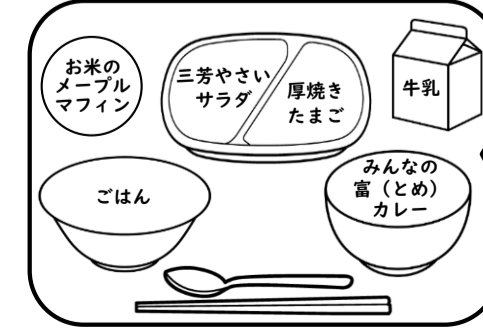


11月分 学校給食献立予定表

日 曜	こんだて			食 品 名			熱量 (kcal)	たん白質 (g)	
	主食(添加物)	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	
2 月	ごはん	○	みんなの富(とめ)カレー 厚焼きたまご 三芳やさいサラダ ●お米のメープルマフィン	ごはん、米油、さつまいも、きびざとう、米粉のメープルマフィン	牛乳、鶏角切り肉、厚焼きたまご、まぐろ油漬	にんにく、たまねぎ、にんじん、ごぼう、ほうれんそう、ホールコーン、だいこん、キャベツ、水菜	780	25.4	
							949	31.1	
3日(火)町制50周年									
4 水	ごはん	○	三芳産葉だいこんのみそ汁 さばの塩焼き 車心のそぼろ煮	ごはん、米油、車ふ、きびざとう	牛乳、豚小間、油揚げ、木綿豆腐、赤みそ、白みそ、さばの切り身、鶏ひき肉、かまぼこ	にんじん、もやし、葉だいこん、たまねぎ、干しいたけ、さやいんげん	640	30.5	
							780	37.1	
5 木	フラワーロール	○	ジュリエンスープ チリコンカン 富(とめ)のシュガースイートポテト	フラワーロール、米油、きびざとう、さつまいも、グラニュー糖、バター	牛乳、鶏せん切り肉、豚ひき肉、大豆	にんじん、たまねぎ、だいこん、はくさい、さやえんどう、にんにく、トマトピューレー	629	24.2	
							819	30.4	
6 金	ごはん	○	切り干し大根のみそ汁 いかの元気揚げ 三芳産ごぼうと鶏肉のきんぴら	ごはん、じゃがいも、米油、小麦粉、きびざとう	牛乳、豚小間、油揚げ、赤みそ、白みそ、いか、鶏せん切り肉	たまねぎ、切り干し大根、ごまつな、にんじん、パセリ、ごぼう、糸こんにゃく、干しいたけ	622	26.3	
							789	34.4	
8日(日)いい歯の日									
9 月	ごはん	○	富(とめ)のさつまいも汁 ほっけの一夜干し 大豆とひじきの炒り煮	ごはん、米油、さつまいも、きびざとう、でん粉	牛乳、豚小間、油揚げ、赤みそ、白みそ、ほっけの一夜干し、鶏ひき肉、ひじき、さつまいも揚げ、大豆	ごぼう、長ねぎ、ごまつな、にんじん、干しいたけ、糸こんにゃく	635	29.2	
							778	35.5	
10 火	ごはん	○	かきたま汁 三芳産大根おろし焼肉 青のりポテトビーンズ	ごはん、でん粉、米油、きびざとう、じゃがいも	牛乳、鶏小間、なると、木綿豆腐、卵、豚小間、大豆、あおのり	たまねぎ、ごまつな、にんにく、生姜、にんじん、だいこん、キャベツ、アップルソース	673	31.4	
							833	38.9	
11 水	ソフトフランスパン	○	スパゲッティミートソース ロングウインナー りんご	ソフトフランスパン、スパゲッティ、米油、バター	牛乳、豚ひき肉、粉チーズ、ロングウインナー	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、パセリ、りんご	666	24.9	
							855	31.4	
12 木	ごはん	○	三芳産里芋と豚肉のみそ煮 とうふのまさご焼き 三芳産小松菜のおひたし	ごはん、米油、里芋、きびざとう、でん粉	牛乳、豚小間、赤みそ、とうふのまさご焼き、糸けずりぶし	生姜、にんじん、ごぼう、たけのこ、三角こんにゃく、さやいんげん、もやし、ごまつな	651	26.8	
							807	33.2	
13 金	食パン	○	三芳産かぶとマッシュルームのスープ 豆乳クリームコロッケ ごぼつなサラダパンの具	食パン、米油、白すりごま、白いりごま、卵不使用マヨネーズ	コーヒーミルク、鶏小間、豆乳クリームコロッケ、まぐろ油漬	にんじん、マッシュルーム、かぶ、チンゲンサイ、ホールコーン、ごぼう、きゅうり	630	23.9	
							795	29.9	
16 月	ごはん	○	富(とめ)汁 鶏肉のきのこソースかけ 三芳産ほうれん草と白滝の炒め物	ごはん、米油、さつまいも、きびざとう、でん粉、ごま油、白いりごま	牛乳、豚小間、油揚げ、赤みそ、白みそ、鶏切り身、鶏ひき肉	ごぼう、だいこん、にんじん、たまねぎ、長ねぎ、しめじ、えのきだけ、にんにく、しらたき、キャベツ、ほうれんそう	682	33.3	
							832	40.4	
17 火	ごはん	○	三芳産チンゲンサイ入り なめこの中華風スープ 揚げぎょうざ(2個) 三芳産小松菜入りピビンパの具	ごはん、米油、でん粉、きびざとう	牛乳、鶏小間、かまぼこ、ぎょうざ、豚せん切り肉	たけのこ、なめこ、キャベツ、チンゲンサイ、にんにく、生姜、にんじん、大豆もやし、メンマ、ごまつな	631	27.3	
							815	34.1	
18 水	埼玉産地粉うどん	○	三芳やさいのけんちんうどん汁 チキンナゲット(小学2個・中学3個) みかん	地粉うどん、米油、里芋	牛乳、豚小間、油揚げ、チキンナゲット	にんじん、だいこん、ごぼう、干しいたけ、ごまつな、みかん	669	26.6	
							840	33.8	
19 木	こどもパン	○	ニョッキ入り豆乳コーンポタージュ ハンバーグのケチャップソースかけ 三芳産キャベツのマリネ	こどもパン、ポテトニョッキ、きびざとう、米油	牛乳、鶏小間、豆乳、ハンバーグ	たまねぎ、しめじ、ホールコーン、ノンパースト、クリーム、パセリ、にんじん、キャベツ、きゅうり	640	25.2	
							870	34.3	
20 金	赤飯(パックごま塩)	○	三芳産かぶのすりながし さんまのかば焼き こがねもやし	赤飯、ごま塩、でん粉、米油、きびざとう	牛乳、肉団子、さんま揚げ粉、豚小間	たまねぎ、かぶ、ごまつな、にんじん、もやし、ピーマン	647	24.6	
							829	31.9	
23日(月)赤飯の日									
24 火	ごはん	○	呉汁 ぶりの竜田揚げ 三芳産水菜とひじきのごま和え	ごはん、じゃがいも、米油、白すりごま、きびざとう	牛乳、豚小間、大豆、赤みそ、白みそ、ぶりの竜田揚げ、ひじき、まぐろ油漬	にんじん、たまねぎ、えのきだけ、こんにゃく、長ねぎ、キャベツ、水菜	737	33.1	
							896	40.1	
25 水	中華麺	○	わかめラーメン汁 ポークシューマイ(小学2個・中学3個) あんにん豆腐	中華麺、米油、でん粉、杏仁豆腐	牛乳、豚小間、なると、わかめ、ポークシューマイ	生姜、にんにく、にんじん、もやし、メンマ、みかん缶、パイン缶	616	24.9	
							772	30.9	
26 木	ごはん	○	富(とめ)のさつまいもシチュー フランクフルト チキンライスの具	ごはん、米油、さつまいも、バター、小麦粉、きびざとう	牛乳、鶏小間、プロセスチーズ、フランクフルト	にんじん、たまねぎ、ほうれんそう、マッシュルーム、えだ豆、トマトピューレー	761	26.5	
							974	33.4	
27 金	ごはん	○	三芳産芋の子汁 鶏のから揚げ(小学1個・中学2個) にんじんしりしり	ごはん、里芋、でん粉、米油	牛乳、鶏小間、油揚げ、木綿豆腐、赤みそ、白みそ、鶏切り身、まぐろ油漬、炒り卵	だいこん、ごぼう、しめじ、生姜、にんじん	654	30.7	
							827	39.6	
30 月	ごはん	○	白菜と油あげのみそ汁 とうふバーグの 三芳産大根おろしソースかけ 三芳産葉だいこんとジャコのみかけ	ごはん、じゃがいも、きびざとう、でん粉、米油、白いりごま	牛乳、豚小間、油揚げ、赤みそ、白みそ、とうふバーグ、ちりめんじゃこ、糸けずりぶし	もやし、はくさい、だいこん、にんじん、葉だいこん	624	28.4	
							776	35.3	
19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	662	27.5
							833	34.5	
							基準栄養量	650	26.0
							830	34.0	

給食だより 町制50周年おめでとう!

三芳町は、11月3日(火)で町制施行50周年を迎えます。そこで、お祝いの気持ちを込めて2日(月)に“三芳町50才お祝い給食”を提供します。使用する野菜のほとんどが“三芳やさい”です。いつもより特別感のある給食になっているので、楽しみにしてくださいね。みなさんで、三芳町の50才の誕生日をお祝いしましょう!



◆三芳町50才お祝い給食◆

「みんなの富(とめ)カレー」
富(とめ)のさつまいもがたっぷり入っているカレーです。他にも、三芳町で採れたごぼう・ほうれんそうを使用します。三芳町の特産品であるさつまいもの甘みを味わってください。

〈厚焼きたまご〉
いつもの厚焼きたまごとは見た目が少し違う特別版です。どんな見た目だったか、お家の人に教えてあげてくださいね。

〈三芳やさいサラダ〉
三芳町で採れたキャベツ・だいこん・水菜を使ったサラダです。新鮮な野菜のおいしさを味わいましょう。

〈お米のメープルマフィン〉
小麦・卵・乳不使用のメープルマフィンです。マフィンが入っている包装袋は、今回のために特別に作っていただきました。

学校給食費(11月分) 口座振替日は11月30日(月)です。
☆給食費はすべて食材費です。ご理解ご協力をお願いします。

「ぶり」・「かんぱち」の使用について

昨今の新型コロナウイルス感染症の影響により、様々な分野で食品ロスが出ています。その救済策として農林水産省が「国産農林水産物等販売促進緊急対策」を設けました。その一環となる事業において、11・12月に「ぶり」、1・2月に「かんぱち」を三芳町の学校給食で使用できることになりました。どちらも鹿児島県産の魚で、月に1・2回提供する予定です。給食で食べる機会の少ない魚です。おいしくいただきます!

ぶり

冬が旬の魚です。たんぱく質や脂質、ビタミンB₁・B₂が多く含まれています。脂質には、血管内で血が固まるのを防ぐ“EPA”や、脳の働きを活性化させる“DHA”が含まれます。

かんぱち

夏が旬の魚ですが、1年を通して、味が落ちないことが特徴です。たんぱく質やカリウムが多く含まれています。また、「ぶり」同様、“DHA”を多く含んでいます。

より詳しい情報はHPへ。
*食材産地・放射性物質測定結果
*献立予定表(給食の写真)
*家庭向け給食レシピ集 など