



3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			
1月	埼玉産 地粉うどん	○	三芳産かぶのみぞれうどん汁 ポテトコロッケ 三芳産ほうれんそうの変わり白和え	地粉うどん、米油、きびざとう、ポテトコロッケ、芝麻醬、卵不使用 マヨネーズ、白すりごま	牛乳、鶏小間、なると、厚揚げ	にんじん、干しいたけ、水菜、かぶ、長ねぎ、ほうれんそう	688 863	25.6 32.2	
2火	わかめごはん	○	三芳産小松菜と大根のみそ汁 豚肉のかりん揚げ 三芳産にんじんしりしり	わかめごはん、米油、でん粉、きびざとう、白いりごま	牛乳、鶏小間、油揚げ、赤みそ、白みそ、豚肩ロース肉、まぐろ油漬け、炒り卵	だいこん、たまねぎ、こまつな、生姜、にんじん	722 916	28.5 34.8	
3水	ごはん ひなまつり	○	鯛のうしお汁 鶏肉のスタミナ焼き 五目ごはんの具 ●ひなまつりゼリー	ごはん、でん粉、きびざとう、米油、ひなまつりゼリー	牛乳、真鯛角切り、木綿豆腐、鶏切り身、白みそ、鶏ひき肉、油揚げ	たまねぎ、糸みつば、にんにく、長ねぎ、にんじん、たけのこ、干しいたけ、さやえんどう	645 781	31.5 39.3	
4木	さきたまライス ボールパン	(小学)牛乳 (中学)ヨーグルト	三芳産ほうれんそう入り 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	ライスボールパン、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、コーヒーマルク、鶏小間、ハンバーグ、ウインナー	にんじん、たまねぎ、こんにやく、マッシュルーム、キャベツ、ほうれんそう、パセリ	619 846	24.2 32.9	
5金	ごはん	○	ポークカレー 手作りチキンカツ カラフルごぼうサラダ	ごはん、米油、じゃがいも、小麦粉、パン粉、白すりごま、白いりごま、卵不使用マヨネーズ	牛乳、豚小間、スキムミルク、鶏切り身、まぐろ油漬け	にんにく、たまねぎ、にんじん、チャツネ、えだ豆、ホールコーン、ごぼう、きゅうり	780 952	30.1 36.5	
8月	ごはん	○	肉じゃが 厚焼きたまご 三芳産小松菜とじゃこのふりかけ	ごはん、米油、じゃがいも、きびざとう、白いりごま	牛乳、豚小間、厚焼きたまご、ちりめんじゃこ、糸けずりぶし	生姜、にんじん、たまねぎ、しらたき、さやえんどう、こまつな	635 783	24.0 30.0	
9火	ソフトフランス パン 中学3年生卒業祝い給食	○	クラムチャウダー 鶏のから揚げ (小学1個・中学2個) 清見オレンジ ●ケーキ (中学のみ) ◆フルーツ盛り合わせ ◆フライドポテト 中学3年のみ	ソフトフランスパン、米油、じゃがいも、バター、小麦粉、でん粉、ケーキ (中学)、星型フライドポテト (中3)	牛乳、鶏ひき肉、あさり、生クリーム、鶏切り身	たまねぎ、にんじん、パセリ、生姜、清見オレンジ、いちご (中3)、パイナップル (中3)	644 941	26.2 34.5	
10水	中華麺	○	わかめラーメン汁 えびシューマイ (2個) 手作り三芳産にんじんドレッシングの大根サラダ	中華麺、米油、でん粉、きびざとう	牛乳、豚小間、なると、わかめ、えびシューマイ、まぐろ油漬け	生姜、にんにく、もやし、メンマ、長ねぎ、だいこん、水菜、にんじん、たまねぎ	601 762	26.8 33.5	
11木	ごはん	○	なめこのみそ汁 手作りいかフライ 豚肉とごぼうのきんぴら	ごはん、米油、小麦粉、パン粉、きびざとう	牛乳、鶏小間、油揚げ、木綿豆腐、赤みそ、白みそ、いか、豚せん切り肉	なめこ、長ねぎ、ごぼう、にんじん、糸こんにやく	614 786	26.4 34.4	
12金	ごはん	○	だまっこ汁 鯛の磯辺揚げ 三芳産ほうれんそうのごま和え	ごはん、だまこもち、小麦粉、米油、白すりごま、きびざとう、芝麻醬	牛乳、鶏小間、真鯛切り身、あおのり	にんじん、ごぼう、だいこん、長ねぎ、水菜、生姜、きゅうり、キャベツ、ほうれんそう	654 802	25.0 30.9	
15月	フラワーロール	ヨーグルト	オニオンスープ 鶏肉のトマトソース煮 パリジャンチーズサラダ	フラワーロール、米油、きびざとう	ヨーグルト、鶏小間、ウインナー、若鶏のトマトソース煮、プロセスチーズ	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、オリーブオイル、ホールコーン、キャベツ、赤ピーマン、きゅうり	598	29.8	
小学6年生はお楽しみ給食です									
16火	ごはん	○	豚肉と大根のみそ煮 ししゃもごまフライ (小学1個・中学2個) 三芳産小松菜ともやしのおひたし	ごはん、米油、黒ざとう	牛乳、豚小間、厚揚げ、赤みそ、ししゃもごまフライ、糸けずりぶし	生姜、にんじん、だいこん、こんにやく、さやいんげん、もやし、こまつな	620 814	25.0 32.3	
17水	食パン	○	ハッシュドポーク プレーンオムレツ コロコロポテトサラダ	食パン、米油、黒ざとう、小麦粉、じゃがいも、卵不使用マヨネーズ	牛乳、豚小間、プレーンオムレツ、まぐろ油漬け	にんにく、にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、トマトピューレー、きゅうり	627 823	22.6 29.7	
18木	ごはん	○	ワンタンスープ ヤンニョムチキン 地元野菜のナムル	ごはん、米油、ワンタン、でん粉、オリーブ油、きびざとう、ごま油、ラー油、白いりごま	牛乳、豚せん切り肉、鶏切り身	にんじん、干しいたけ、はくさい、長ねぎ、にんにく、生姜、もやし、ほうれんそう	627 773	27.7 33.2	
19金	ごはん	○	三芳産かぶのすりながし みそだれ焼き肉 青のり鯛ビーンズ	ごはん、でん粉、米油、きびざとう	牛乳、肉団子、豚小間、赤みそ、真鯛角切り、大豆、あおのり	たまねぎ、かぶ、こまつな、生姜、にんにく、長ねぎ、キャベツ	728 902	32.9 40.6	
22月	ごはん	○	三芳産ほうれんそう入りかきたまみそ汁 さわらの三芳産長ねぎソースかけ 高野豆腐の炒め煮	ごはん、米油、きびざとう、でん粉	牛乳、鶏小間、なると、卵、わかめ、白みそ、赤みそ、さわらでん粉付き、豚ひき肉、高野豆腐	たまねぎ、ほうれんそう、にんにく、生姜、長ねぎ、さやいんげん	617 776	29.1 37.5	
23火	コッパパン	○	キャベツとコーンのスープ フランクフルト チリコンカン ●ケーキ (小学のみ)	コッパパン、米油、きびざとう、ケーキ (小学)	牛乳、鶏小間、フランクフルト、豚ひき肉、大豆	にんじん、たまねぎ、キャベツ、ホールコーン、にんにく、トマトピューレー	629 758	25.1 34.7	
24水	揚げパン (ココア)	○	オニオンスープ ハンバーグの照り焼きソースかけ パリジャンチーズサラダ	ツイストパン、米油、ピュアココア、きびざとう、でん粉	牛乳、鶏小間、ウインナー、ハンバーグ、プロセスチーズ	たまねぎ、マッシュルーム、オニオンペースト、パセリ、ホールコーン、キャベツ、赤ピーマン、きゅうり	831	33.3	
中学1年生はお楽しみ給食です									
18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	650 830	27.1 34.1
						基準栄養量	650 830	26.0 34.0	

給食だより 学校給食費 (3月分) 口座振替日は 3月31日(水)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。

給食だより

1年間を振り返ろう

今の学年で過ごす最後の月となりました。この1年間を振り返ってみて、給食時間の過ごし方や毎日の食事の仕方はどうだったでしょうか。できたことに☑をつけましょう。

<input type="checkbox"/> 好き嫌いをくぐり何でも食べることができた。	<input type="checkbox"/> マナーを守って食事をすることができた。	<input type="checkbox"/> 食べ物に興味を持つことができた。
<input type="checkbox"/> 食事の準備や後片付けに協力することができた。	<input type="checkbox"/> よくかんで味わって食べることができた。	<input type="checkbox"/> 食べ物の命や、食べ物を作ってくれた人に感謝の気持ちを持つことができた。
<input type="checkbox"/> 自分で選んで食べるときは、栄養のバランスを考慮することができた。	<input type="checkbox"/> 間食(おやつなど)は、時間と量を決めて食べることができた。(食べ過ぎなかった。)	<input type="checkbox"/> 朝ごはんは休みの日も欠かさず食べた。

卒業・進級おめでとうございます

★中学3年生のみなさんへ★
給食は3/9(火)までです。最終日は特別な卒業祝い給食となっています。これからも、食べることを大切に、健康な心と体をつくっていきましょう。

★小学6年生のみなさんへ★
みなさんの卒業をお祝いで、3/15(月)にお楽しみ給食を実施します。いろいろな料理を味わいながら、思い出の詰まった教室で楽しいひと時を過ごしてくださいね。

★中学1年生のみなさんへ★

ちょうど1年前、楽しみにしてくれていたバイキング給食が突然の臨時休業により実施できませんでした。その代わりに、3/24(水)にお楽しみ給食を実施します。1年越しの想いを胸に楽しんでもらえたら嬉しいです。

今年度は、例年小学6年生に実施していた「バイキング給食」に代わり、「お楽しみ給食」を実施します(上記のとおり、今年度のみ中学1年生にも同様の「お楽しみ給食」を実施します)。

バイキング形式の食事は新型コロナウイルスの感染リスクが高いことから、例年のバイキングより少し内容を変更して「お楽しみ給食」という形で提供します。

今月は、卒業・進級をお祝いする気持ちも込めて、人気メニューをたくさん献立に入れました。楽しい給食時間の思い出をつくっていただければ幸いです。

みんなげんきだね!

より詳しい情報はHPへ

様々な情報がご覧いただけます。
*献立予定表(給食の写真)
*家庭向け給食レシピ集 など

携帯電話でQRコードを読み取るとアクセスできます。