



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	
10 水	埼玉産 地粉うどん	○	三芳産かぶのみせうどん汁 ちくわの元気揚げ (小学1個・中学2個) 三芳産ほうれん草入りツナの和え物	地粉うどん、米油、きびざとう、小麦粉、白すりごま	牛乳、豚小間、油揚げ、なると、カットちくわ、まぐろ油漬け	にんじん、干しいたけ、かぶ、長ねぎ、こまつな、パセリ、たまねぎ、ほうれん草、キャベツ	633 832	28.4 37.4	
11 木	ごはん	○	ニラたまスープ みそだれ焼き肉 大豆とじゃこのきな粉がらめ	ごはん、でん粉、米油、きびざとう、ごま油、白すりごま	牛乳、鶏小間、木綿豆腐、かまぼこ、卵、豚小間、赤みそ、大豆、ちりめんじゃこ、きな粉	にんじん、たまねぎ、えのきだけ、ニラ、生姜、にんにく、長ねぎ、キャベツ	717 885	34.8 43.4	
12 金	ごはん	○	豚汁 めばるの白醤油焼き ひじきの炒め煮 ●ヨーグルト	ごはん、米油、じゃがいも、きびざとう	牛乳、豚小間、赤みそ、白みそ、めばるの白醤油漬、ひじき、油揚げ、ヨーグルト	ごぼう、だいこん、にんじん、たまねぎ、こんにゃく、長ねぎ、干しいたけ、さやいんげん	660 790	29.8 35.4	
15 月	ごはん	○	糸みつ葉となめこのみそ汁 鶏のから揚げ(小学1個・中学2個) 地元野菜のごま和え	ごはん、でん粉、米油、白すりごま、きびざとう	牛乳、油揚げ、なると、木綿豆腐、赤みそ、白みそ、鶏切り身	なめこ、糸みつば、生姜、ほうれん草、にんじん、もやし	635 808	24.5 30.7	
16 火	菜めし	○	もやしと厚揚げのみそ汁 さわらのねぎソースかけ 春キャベツのサラダ ★卓上和風ドレッシング	菜めし、米油、きびざとう	牛乳、豚小間、厚揚げ、赤みそ、白みそ、さわらでん粉付き、ショルダーハム	もやし、長ねぎ、生姜、にんにく、春キャベツ、にんじん、きゅうり	665 855	28.4 35.9	
17 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(たまごなし)、米油、蒸し中華麺、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、パイン缶、白桃缶	692 888	27.1 33.9	
18 木	ごはん	○	新じゃがいものそぼろ煮 厚焼きたまご ごぼうとちくわのマヨ炒め	ごはん、米油、新じゃが芋、きびざとう、卵不使用マヨネーズ	牛乳、豚ひき肉、厚焼きたまご、白ちくわ	生姜、にんじん、たまねぎ、こんにゃく、さやいんげん、ごぼう	664 811	23.0 27.6	
19 金	こどもパン スライス <small>小学1年生給食開始日</small>	○	ABCマカロニスープ ハンバーグのデミグラスソースかけ パリジャンツナサラダ (中のみ) スライスチーズ	こどもパン、アルファベットマカロニ、米油、きびざとう	牛乳、鶏小間(むね)、ハンバーグ、まぐろ油漬け、スライスチーズ	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、ほうれん草、セロリ、ホールコーン、キャベツ、赤ピーマン、きゅうり	578 858	26.3 40.2	
22 月	ごはん	○	さくらかまぼこのすまし汁 米粉のおじゃがささみカツ たけのこごはんの具 ●お祝いいちごゼリー	ごはん、米油、黒ざとう	牛乳、豚小間、木綿豆腐、かまぼこ(桜型)、米粉のおじゃがささみカツ、鶏小間、油揚げ	にんじん、ほうれん草、長ねぎ、干しいたけ、生たけのこ、さやえんどう、お祝いいちごゼリー	676 839	28.1 35.5	
23 火	麦ごはん	コ ミ ル ク ヒ ク	チキンカレー プレーンオムレツ アスパラとベーコンのソテー	麦ごはん、米油、じゃがいも	コーヒーミルク、鶏もも角切り肉、スキムミルク、プレーンオムレツ、豚小間	にんにく、たまねぎ、にんじん、セロリ、ホールコーン、グリーンアスパラガス、ほうれん草	760 970	26.9 32.9	
24 水	中華麺	○	チャーシューメン汁 揚げぎょうざ(2個) 手作りにんじんドレッシングのじゃこサラダ	中華麺、でん粉、米油、きびざとう	牛乳、焼き豚、なると、ぎょうざ、ちりめんじゃこ、くさわかめ	もやし、メンマ、長ねぎ、チンゲンサイ、生姜、キャベツ、水菜、にんじん、たまねぎ	591 757	24.6 31.4	
25 木	ソフトフランス パン(スライス)	○	春野菜のクリーム煮 ロングウイナーのミートソースかけ みしょうかん(小学1個・中学2個)	ソフトフランス、米油、じゃがいも、バター、小麦粉、きびざとう	牛乳、鶏もも角切り肉、生クリーム、ロングウイナー、豚ひき肉	たまねぎ、にんじん、かぶ、ホールコーン、さやえんどう、セロリ、みしょうかん	676 900	23.8 30.6	
26 金	フラワーロール <small>平成最後の給食</small>	○	富(とめ)のさつまいも入り 豆乳ポタージュ 白身魚フライ ●卓上ソース 三芳産水菜とささみのソテー	フラワーロール、さつまいも、さつまいもペースト、ポテトニョッキ、きびざとう、米油	牛乳、ベーコン、豆乳、白身魚フライ、ささみ	たまねぎ、にんじん、パセリ、生姜、にんにく、ホールコーン、水菜、チンゲンサイ	680 843	24.9 30.5	
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	664 849	27.0 34.3
						基準栄養量	650 830	26.0 34.0	

給食だより

入学・進級おめでとうございます

小学1年生のみなさんへ
こんげつ(19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。

三芳町の給食の特色

うららかな春の日差しが心地よい季節となりました。いよいよ新年度のスタートです。子どもたちが元気に学校生活を送れるように、給食センター一同、安心・安全に留意し、心を込めておいしい給食を作っていきます。1年間よろしくお願いたします。

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。

<p>学校給食の目標</p>	<p>成長期にふさわしい栄養で健康づくり</p>	<p>食事の大切さを知り良い食べ方を学ぶ</p>	<p>マナーを守り、助け合って楽しく食べる</p>
<p>自然が育む命の恵みに感謝する</p>	<p>食を通してつながる様々な人たちへの感謝</p>	<p>国や各地域に伝わる優れた食文化の理解</p>	<p>食べ物を通して社会の仕組みを学ぶ</p>

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。

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。

天然出汁で味覚を育てる
厚削り節、昆布、鶏ガラなどで毎日だ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。

地元の野菜を使用
三芳産の新鮮な野菜を使用することで、旬のおいしさを知り、郷土への愛着と生産者への理解が深まるようにしています。
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

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。

けんこうなからだ

平成最後の給食 4/26(金)

平成締めくくりに給食として、三芳産のさつまいもを使った料理が登場します。三芳町川越いも振興会が、平成27年の農林水産祭にて、今上天皇より「天皇杯」を頂きました。この日のさつまいもは、三芳町川越いも振興会から寄付していただくもので、ココロと角切りにしてポタージュに浮かべます。ぜひ味わってください。元号が変わっても、『富の川越いも』のおいしさは、これからも変わりません。