



# 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(添加物)	牛乳	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	
11月	埼玉産地粉うどん	○	三芳産かぶのみぞれうどん汁 いかの天ぷら いんげんの炒め物	地粉うどん、米油、きびざとう、小麦粉、ごま油、でん粉	牛乳、鶏小間、油揚げ、なると、いか、豚せん切り肉	にんじん、干しいたけ、かぶ、長ねぎ、こまつな、たまねぎ、木くらげ、さやいんげん	665 812	31.6 39.1
12火	ごはん	○	豚汁 あじの南蛮漬け 三芳産ほうれん草とツナのおかか和え	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、あじ鰯粉つき、まぐろ油漬け、糸けずりぶし	ごぼう、だいこん、にんじん、たまねぎ、こんにゃく、長ねぎ、生姜、にんにく、ピーマン、ほうれん草、キャベツ	613 786	28.3 37.1
13水	こどもパン スライス <small>小学1年生給食開始</small>	○	三芳産かぶのトマトスープ ハンバーグのオニオンソースかけ 春キャベツとコーンのソテー	こどもパン、米油、きびざとう	牛乳、鶏小間、ハンバーグ、ウインナー	にんにく、にんじん、たまねぎ、かぶ、パセリ、トマトピューレー、セロリ、キャベツ、ホールコーン、さやいんげん	600 832	26.0 35.3
14木	ごはん	コ ミ ル ク ビ ク	チキンカレー フランクフルト 三芳産野菜とツナのサラダ ●お祝いいちごゼリー	ごはん、米油、じゃがいも、きびざとう	コーヒーミルク、鶏角切り肉、スキムミルク、フランクフルト、まぐろ油漬け	にんにく、たまねぎ、にんじん、チャツネ、セロリ、キャベツ、水菜、きゅうり、いちごゼリー	780 973	26.6 33.4
15金	ごはん	○	三芳産小松菜のそぼろ汁 鶏のから揚げ (小学1個・中学2個) 三芳産ほうれん草の変わりおひたし	ごはん、米油、でん粉、ごま油	牛乳、豚ひき肉、かまぼこ、鶏切り身、シヨルダハム、糸けずりぶし	生姜、にんじん、たまねぎ、干しいたけ、こまつな、ほうれん草、キャベツ、ホールコーン	613 786	29.2 38.1
18月	ごはん	○	根菜汁 スタミナ焼肉 大豆の甘辛揚げ	ごはん、米油、じゃがいも、きびざとう、でん粉	牛乳、鶏小間、油揚げ、赤みそ、白みそ、豚小間、大豆	生姜、ごぼう、にんじん、長ねぎ、にんにく、たまねぎ、ニラ	697 872	33.9 43.0
19火	ごはん	○	新じゃがいものそぼろ煮 さわらのねぎソースかけ ふるさと漬け	ごはん、米油、新じゃがいも、きびざとう、白いりごま	牛乳、豚ひき肉、さわらでん粉付き	生姜、にんじん、たまねぎ、こんにゃく、さやいんげん、にんにく、長ねぎ、せん切りたくあん、キャベツ、きゅうり	614 804	25.1 34.1
20水	コッパパン パック いちごジャム <small>ジャムの日</small>	○	春野菜のクリーム煮 鶏のフレイク焼き アスパラ入り海そうサラダ ●ヨーグルト	コッパパン、米油、じゃがいも、バター、小麦粉、卵不使用マヨネーズ、米パン粉、コッパレク、きびざとう	牛乳、鶏小間、生クリーム、鶏切り身、海そうミックス、まぐろ油漬け、ヨーグルト	たまねぎ、にんじん、ホールコーン、かぶ、えだ豆、セロリ、グリーンアスパラガス、きゅうり、いちごジャム	701 908	31.1 40.5
21木	ごはん	○	鶏肉入りけんちん汁 かぼちゃコロッケ たけのこごはんの具	ごはん、ごま油、じゃがいも、米油、黒ざとう	牛乳、鶏小間、木綿豆腐、豚ひき肉、油揚げ	にんじん、ごぼう、だいこん、こんにゃく、かぼちゃコロッケ、生たけのこ、干しいたけ、さやえんどう	629 766	23.3 28.1
22金	ごはん	○	三芳産チンゲン菜とえび団子のスープ ヤンニョムチキン 三芳産小松菜とまよしのナムル	ごはん、米油、春雨、でん粉、きびざとう、ごま油、ラー油	牛乳、豚小間、えび団子、鶏切り身	にんにく、にんじん、たまねぎ、チンゲンサイ、生姜、長ねぎ、もやし、きゅうり、こまつな	589 761	27.2 35.2
25月	中華麺 <small>カレーラーメンの日</small>	○	カレーラーメン汁 ポークシューマイ (2個) みしょうかん (小学1個・中学2個)	中華麺、米油、きびざとう	牛乳、豚小間、なると、ポークシューマイ	にんにく、生姜、にんじん、たまねぎ、キャベツ、もやし、メンマ、長ねぎ、みしょうかん	620 775	25.4 31.1
26火	ごはん	○	三芳産チンゲン菜入りワンタンスープ さばの生姜みそ焼き ひじきのオイスターソース炒め	ごはん、米油、ワンタン、でん粉、ごま油	牛乳、鶏小間、さばの生姜みそ漬け、豚ひき肉、ひじき	にんじん、もやし、キャベツ、チンゲンサイ、生姜、にんにく、たけのこ、えだ豆	688 846	29.9 36.4
27水	ごはん	○	きぬさやのみそ汁 ミートボールの甘酢あん (小学2個・中学3個) 枝豆入りごぼうサラダ	ごはん、白すりごま、白いりごま、卵不使用マヨネーズ	牛乳、鶏小間、木綿豆腐、油揚げ、白みそ、赤みそ、ミートボールの甘酢あん、シヨルダハム	たまねぎ、長ねぎ、さやえんどう、ごぼう、にんじん、えだ豆	637 807	26.5 34.1
28木	ごはん	○	富(とめ)の さつまいも入り豆乳ポタージュ カレーメンチカツ チキンライス	ごはん、さつまいもペースト、ポテトニョッキ、米油、きびざとう	牛乳、鶏ひき肉、豆乳、カレーメンチカツ、鶏小間	たまねぎ、にんじん、ホールコーン、パセリ、生姜、マッシュルーム、えだ豆、トマトピューレー	740 906	29.4 35.5
14回	※献立は材料の都合で若干変更もあります。 ●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	656 831	28.1 35.8
						基準栄養量	650 830	26.0 34.0

## 給食だより

学校給食費(4月分) 口座振替日は5月31日(火)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。

色とりどりの花が春の日差しを受けて咲き誇る中、新学期がスタートしました。新しい学年、新しい教室、新しい先生、新しいお友だち...子どもたちはワクワクした気持ちでいっぱいですね。子どもたちの心と体の健やかな成長を、おいしい給食でサポートできるように職員一同取り組んでまいります。今年度も、どうぞよろしくお願いいたします。  
★小学校1年生の給食は、4月13日(水)から始まります。

### 給食がはじまります

いよいよ楽しみにしていた給食が始まります。クラスみんなで楽しく給食時間を過ごすために、どうしたらよいか考えてみましょう。

### 給食当番の身支度

安全にすばやく! 給食の準備をしよう

- 給食当番はおしゃべりをせずすばやく身支度をしよう
- 衛生面に気をつけて1人分の量を盛りつけよう
- 3当番以外の人は自分の席に座ってじゅずかに待とう

### 給食で初めて食べる食材はありますか?

食物アレルギーの発症は、乳児が最も多く、年齢が上がるにつれて減少します。しかし、中には学童期以降にアレルギー症状があらわれる場合もあります。給食で初めて食べる食材がある場合は、体調のよい時に、まずはご家庭で食べてみることをおすすめします。

### 給食の盛りつけポイント

しる物は、しるの具が多かったり少なかったりしないように、底までよくかき混ぜます。ごはんは40人の場合、全体を4等分した量から10人分を配るようするなど、目安をつけると、配りやすくなります。

## 三芳町の給食の特色

家庭的な手作り給食の提供  
シチューのルウ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。

安全な食品の選定  
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。

季節感のある献立の作成  
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  
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。

★給食に登場する三芳やさい  
さつまいも、里芋、かぶ、じゃがいも、にんじん、小松菜、ごぼう、水菜、ほうれん草、大根、白菜、モロヘイヤ、チンゲン菜

天然出汁で味覚の育成  
厚削り節、昆布、鶏ガラなどで毎日だし汁をとっています。

和食献立で日本の食文化を継承  
ごはんを主食とし、和食である煮物や和え物、魚料理などを取り入れ、伝統食を伝えます。

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

けんこうなからだ

安全運転で届けます

給食センターホームページもぜひご覧ください!

QRコード

※献立予定表(給食の写真)  
※家庭向け給食レシピ集  
※食育動画(YouTube)など