



1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	
11 水	埼玉産 地粉うどん	○	まるごとわかめうどん汁 菜の花の手作りかき揚げ 白玉入り汁粉	地粉うどん、小麦粉、 米油、きびざとう、白 玉だんご	牛乳、鶏小間、油揚げ、か まぼこ(紅白うさぎ型)、 わかめミックス、シヨル ダーハム、あずき	にんじん、たけのこ、干しいた け、長ねぎ、菜の花、たまねぎ、 ホールコーン	732 910	27.1 33.2	
12 木	ごはん	○	みんなの富(とめ)シチュー ポークチャップ 三芳産ほうれん草とエリンギのソテー	ごはん、米油、さつまい も、米粉、きびざと う	牛乳、鶏角切り肉、豚切り 身	にんにく、たまねぎ、にんじん、 マッシュルーム、パセリ、セロ リ、生姜、エリンギ、ホールコー ン、ほうれん草	645 812	26.1 33.5	
13 金	わかめごはん	○	三芳産里芋の筑前煮 がりのみそ漬けフライ りんご	わかめごはん、米油、 里芋、きびざとう	牛乳、鶏角切り肉、ぶりの みそ漬けフライ	にんじん、だいこん、ごぼう、た けのこ、干しいたけ、三角こ んにゃく、さやいんげん、りんご	651 837	25.1 30.2	
16 月	メロンパン	○	三芳産かぶのトマトスープ A: マカロニグラタン B: 中学: フランクフルト 三芳産キャベツのパリジャンツナサラダ	メロンパン、米油、き びざとう、ツイストマ カロニ、小麦粉、パ ター	牛乳、豚小間、鶏小間、生 クリーム、ピザ用チーズ、 まぐろ油漬け、フランクフ ルト	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、マッシュルーム、ホールコーン、 キャベツ、赤ピーマン、きゅうり	A777 B683 831	A30.3 B26.4 31.6	
17 火	ごはん	○	三芳産里芋入り豚汁 ほっけの冬がすみ焼き 三芳やさいの変わり白和え	ごはん、米油、里芋、 芝麻醬、きびざとう、 卵不使用マヨネーズ、 白すりごま	牛乳、豚小間、白みそ、赤 みそ、ほっけの酒粕漬、厚 揚げ	ごぼう、だいこん、にんじん、た まねぎ、こんにゃく、長ねぎ、ほ うれんそう	606 759	29.5 37.7	
18 水	クロワッサン	○	三芳やさいのソース焼きそば おじゃがわかさぎフライ (小学2個・中学3個) いちご(小学2個・中学3個)	クロワッサン、米油、 蒸し中華麺	牛乳、豚小間、なると、あ おのり、おじゃがわかさぎ フライ	にんじん、たまねぎ、もやし、 キャベツ、いちご	587 778	22.3 28.5	
19 木	ごはん	○ 中学 250ml	三芳すいとん汁 鶏の塩から揚げ(小学1個・中学2個) ひじきごはんの具	ごはん、さつまいも ペースト、小麦粉、で ん粉、米油、きびざと う	牛乳、豚小間、なると、鶏 切り身、鶏小間、ひじき、 油揚げ	にんじん、ごぼう、はくさい、長 ねぎ、ほうれんそう、生姜、にん にく、干しいたけ、糸こんにゃ く、えだ豆	617 805	29.2 38.8	
20 金	ごはん	○	エッグカレー~うずらカレー~ 手作りチキンカツ 三芳産ほうれん草とウインナーのソテー ●いよかんゼリー	ごはん、米油、じゃが いも、小麦粉、パン粉	牛乳、豚ひき肉、大豆ミ ート、うずら卵、スキムミ ルク、鶏切り身、ウインナー	にんにく、たまねぎ、にんじん、 チャツネ、セロリ、ホールコー ン、ほうれんそう、いよかんゼ リー	780 966	30.1 37.3	
23 月	ごはん	○	アヤム・ポンテ~鶏肉の煮込み~ イカン・ゴレン~魚のから揚げ~ サユル・ゴレン~えび入り野菜炒め~	ごはん、米油、じゃが いも、きびざとう、ご ま油、でん粉	牛乳、鶏角切り肉、赤み そ、あじ瀬粉つき、えび	生姜、にんにく、たまねぎ、たけ のこ、干しいたけ、小ねぎ、ト マトピューレー、もやし、にんじ ん、はくさい、ピーマン	654 784	34.1 40.1	
1月24日から30日は全国学校給食週間です									
24 火	ごはん	○	栄養みそ汁 ハンバーグの照り焼きソースかけ 五色ごはんの具	ごはん、米油、じゃが いも、きびざとう、で ん粉、里芋	牛乳、鶏小間、白みそ、赤 みそ、ハンバーグ、豚ひき 肉、油揚げ、ひじき	ごぼう、だいこん、にんじん、たま ねぎ、こんにゃく、長ねぎ、糸こ んにゃく、干しいたけ、えだ豆	660 838	30.0 38.2	
25 水	ソフトめん	○	つけミートソース プレーンオムレツ 三芳産キャベツとツナのレモン和え	ソフトめん、米油、き びざとう、でん粉	牛乳、豚ひき肉、大豆ミ ート、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、オニオンペースト、パ セリ、トマトピューレー、セロリ、生 姜、キャベツ、きゅうり、レモン果汁	684 830	29.7 35.8	
26 木	さきたまライス ボールパン	○	三芳産キャベツ入りポトフ コーンフライ フルーツ入りナタデココヨーグルト	ライスボールパン、米 油、じゃがいも	牛乳、豚角切り肉、ウイン ナー、ヨーグルト	にんにく、にんじん、たまねぎ、 キャベツ、ブロッコリー、生姜、 セロリ、コーンフライ、みかん 缶、パイン缶、ナタデココ	673 843	23.6 28.8	
27 金	おにぎり	○	おっきりこみ(みそ味) 魚の塩焼き かるさと漬け	おにぎり(おかか)、 おにぎり(昆布)、ほ うとう麺、米油、きびざ とう、白いりごま	牛乳、鶏小間、油揚げ、白 みそ、赤みそ、さけ切り身	にんじん、かぼちゃ、長ねぎ、ほ うれんそう、せん切りたくあん、 キャベツ、きゅうり	558 695	31.0 37.8	
30 月	ごはん(減量)	○	高野豆腐とわかめのみそ汁 おろし焼肉 レバーとポテトのオーロラソース和え ●紅白まんじゅう	ごはん、米油、きびざと う、でん粉、じゃがい も、卵不使用マヨネー ズ、紅白まんじゅう	牛乳、油揚げ、高野豆腐、 わかめ、赤みそ、白みそ、 豚肩ロース肉、豚レバー 粉付き	たまねぎ、えのきだけ、長ねぎ、 にんにく、生姜、にんじん、だい こん、ニラ、アップルソース	752 891	29.1 34.7	
31 火	フラワーロール	○ いち ミルク こ	三芳産白菜とコーンのスープ A: フランクフルト B: 中学: マカロニグラタン ドライカレー	フラワーロール、米 油、じゃがいも、小麦 粉、ツイストマカロ ニ、バター	いちごミルク、鶏小間、フ ランクフルト、豚ひき肉、 大豆ミート、牛乳、生ク リーム、ピザ用チーズ	にんじん、たまねぎ、ホールコー ン、はくさい、パセリ、生姜、 キャベツ、トマトピューレー、 チャツネ、マッシュルーム	A623 B717 905	A24.9 B28.8 35.6	
15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。			※16日(月)、31日(火)は小学校を2グループに 分け、異なるおかずを提供します。 A: 三小・藤小・唐小 B: 上小・竹小			平均栄養量 基準栄養量	689 832 650 830	29.1 34.8 26.0 34.0

給食だより

給食がない日も
牛乳を飲もう!



令和4年度3学期分の学校給食費について

交付金を用いた無償化(全額補助)を実施することとしたため、振替(徴収)を行いません。
※教職員・国や県などからの補助等を受けている方は対象外となります。1月分の口座振替日は1月31日(火)です。

学校が休みで給食のない日は、子どもたちが摂る栄養は偏りがちです。特に気をつけたいのがカルシウムの不足と、塩分や糖、脂肪分の摂りすぎです。牛乳や乳製品を上手に取り入れて、給食がない日の栄養バランスを整えましょう。
小中学生を対象とした調査によると、給食では牛乳を飲んでいても、家庭の昼食ではほとんど牛乳が飲まれていないことがわかっています。それに伴って、給食のない日にはカルシウムの摂取量が牛乳200mlで1.2本分不足しているのです。
冬は牛乳の生産量が増えますが、給食がない期間は全国的に牛乳が余りがちです。生産者さんたちを支えるためにも、ぜひ家庭でも意識して牛乳を飲みましょう。



20日(金)は受験生を応援する“受験がんばれ献立”を提供します。各料理にこんな願いを込めました。

- ★受かれー [うずらカレー]
- ★きちんと勝つ [チキンカツ]
- ★Winner(勝者) [ウインナー]
- ★いい予感 [いよかん]

学校給食のはじまり

27日(金)は学校給食のはじまりの再現献立です

お寺の中にあったとある小学校では、明治22年山形県で、お寺で手に取るお供えもの、お風ごはんを、出そう

そこでお坊さんは考えました

貧しくてお弁当も持てきれない子がたくさんいました。持ってこられなかったお弁当も、貧しくてお弁当も持てきれない子がたくさんいました。

これが日本の学校給食のはじまりです

○初めて食べる食材で、食物アレルギーを発症してしまうことがあります。安心して給食時間を過ごしていただくためにも、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、家庭で食べることをおすすめします。

給食センターホームページもぜひご覧ください!



*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