



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(添加物)	牛乳	黄	赤	緑				
1	水	中華麺	○	三芳産長ねぎ入りみそラーメン汁 ほたてフライ (小学2個、中学3個) パリジャンチーズサラダ	中華麺、米油、黒ごとう、きびごとう	牛乳、豚小間、なると、赤みそ、ほたてフライ、プロセスチーズ	生姜、にんにく、 にんじん 、たまねぎ、もやし、ホールコーン、メンマ、はくさい、 長ねぎ 、キャベツ、赤ピーマン、きゅうり	606 747	27.5 34.6	
2	木	ごはん	○	三芳産にんじん入りチキンカレー フランクフルト 福神漬 ●スフレチーズケーキ	ごはん、米油、じゃがいも	牛乳、鶏小間、スキムミルク、フランクフルト、スフレチーズケーキ	にんにく、たまねぎ、 にんじん 、チャツネ、セロリ、福神漬	825 993	27.3 32.5	
3	金	酢めし ひなまつり	○	三芳産かぶのすりながし 赤魚のねぎみそ焼き えび入り五目寿司の具 ひなあられ	酢めし、でん粉、米油、きびごとう、ひなあられ	牛乳、肉団子、赤魚ねぎみそ漬、鶏小間、白ちくわ、油揚げ、えび	たまねぎ、 かぶ 、 こまつな 、 にんじん 、ごぼう、干しいたけ、さやえんどう	643 796	30.6 37.1	
6	月	わかめごはん	○	三芳産ほうれん草入りむらくも汁 銀だらの西京焼き 切り干し大根の和風マヨ和え	わかめごはん、でん粉、卵不使用マヨネーズ	牛乳、鶏小間、卵、銀だら西京漬、まぐろ油漬け	にんじん 、 長ねぎ 、 ほうれんそう 、切り干し大根、赤ピーマン、きゅうり、ゆかり	642 833	27.3 34.6	
7	火	ごはん	○	三芳産にんじん入りなめこ汁 鶏のから揚げ (小学1個・中学2個) 三芳産小松菜入り菜の花のおかか和え	ごはん、でん粉、米油	牛乳、豚小間、木綿豆腐、油揚げ、赤みそ、白みそ、鶏切り身、糸けずりぶし	にんじん 、なめこ、 長ねぎ 、生姜、菜の花、 こまつな 、もやし	601 771	30.4 39.8	
8	水	埼玉産 地粉うどん	(小学)牛乳 (中学)コーヒーマルク	三芳産長ねぎ入りカレー南蛮汁 【小：ちくわの磯辺揚げ 【中：ちくわの二色揚げ (磯辺、元気) 清見オレンジ (小学1個、中学2個)	地粉うどん、米油、きびごとう、でん粉、小麦粉	コーヒーマルク、牛乳、豚小間、なると、カットちくわ、あおのり	にんにく、たまねぎ、 にんじん 、 長ねぎ 、パセリ、清見オレンジ	628 858	24.7 32.7	
9	木	ごはん	○	三芳産長ねぎ入り 高野豆腐とわかめのみそ汁 スタミナ焼肉 源氏豆	ごはん、じゃがいも、米油、きびごとう、でん粉、白いりごま	牛乳、鶏小間、油揚げ、高野豆腐、わかめ、赤みそ、白みそ、豚肩ロース肉、大豆	えのきだけ、 長ねぎ 、にんにく、生姜、 にんじん 、たまねぎ、ニラ	728 920	34.1 43.8	
10	金	こどもパン スライス 中学3年生 卒業祝い給食	○	三芳産ほうれん草入り ABCマカロニスープ ハンバーグのデミグラスソースかけ フルーツのクリーム和え (中学2年生まで) ◆フライドポテト (3個) 中学3年生のみ ◆フルーツポンチ ◆クラスサイダー・クラスホイップ ●セレクトデザート	こどもパン、米油、アルファベットマカロニ、きびごとう、いちごクリームケーキ、もものミルクレープ、サイダー、星型フライドポテト	牛乳、鶏小間、ハンバーグ、ホイップ済みクリーム	にんじん 、たまねぎ、こんにゃく、マッシュルーム、はくさい、 ほうれんそう 、セロリ、パイン缶、りんご缶、白桃缶、みかん缶、みかんのジュレ (ゼリー)	626 786	25.0 32.7	
汁気を切ったフルーツポンチに、サイダーやホイップクリームをトッピングしてお楽しみください。										
13	月	ごはん	○	梅型かまぼこと水菜のすまし汁 チキンみそカツ ひじきごはんの具	ごはん、春雨、でん粉、米油、きびごとう	牛乳、鶏小間、かまぼこ (梅型)、チキンみそカツ、豚ひき肉、ひじき、油揚げ	にんじん 、たまねぎ、水菜、干しいたけ、糸こんにゃく、えだ豆	654 806	28.9 36.0	
14	火	ごはん	○	三芳産里芋と豚肉のみそ煮 めばるの白醤油焼き 三芳産ほうれん草の変わりおひたし ●プリン	ごはん、米油、 里芋 、きびごとう、ごま油	牛乳、豚肩ロース肉、赤みそ、めばるの白醤油漬、ショルダーハム、糸けずりぶし、プリン	生姜、 にんじん 、ごぼう、三角こんにゃく、たけのこ、さやいんげん、 ほうれんそう 、キャベツ、ホールコーン	768 906	35.8 42.5	
15	水	フラワーロール	コーヒーマルク	オニオンスープ ささみチーズフライ コールスローサラダ	フラワーロール、米油、卵不使用マヨネーズ	コーヒーマルク、豚小間、ベーコン、ささみチーズフライ、まぐろ油漬け	にんじん 、たまねぎ、マッシュルーム、パセリ、生姜、キャベツ、赤ピーマン、ホールコーン、きゅうり	612	27.5	
小学6年生はお楽しみ給食です										
16	木	富 (とめ) の いきなりパン	○	三芳産チンゲン菜入り ポテトボールスープ チキンチャップ ツナ入り海そうサラダ	富 (とめ) のいきなりパン、米油、ポテトボール、きびごとう	牛乳、豚小間、油揚げ、鶏切り身、海そうミックス、まぐろ油漬け	にんじん 、しめじ、たまねぎ、 チンゲンサイ 、生姜、にんにく、キャベツ、水菜	571 832	32.0 42.6	
17	金	山菜おこわ	○中 250ml	三芳産チンゲン菜とえび団子のスープ フヨウタン～オムレツの甘酢あんかけ～ 三芳産小松菜のキムチ炒め	山菜おこわ、春雨、でん粉、きびごとう、米油	牛乳、鶏小間、えび団子、ブレンオムレツ、豚肩ロース肉	にんじん 、たまねぎ、 チンゲンサイ 、生姜、にんにく、大豆もやし、はくさいキムチ、 こまつな	596 761	29.3 37.7	
20	月	バターロール バックメープル マーガリン	○	三芳産かぶのトマトスープ えびカツ ささみとキャベツのレモン和え ●セレクトデザート (小学のみ)	バターロール、米油、きびごとう、メープルマーガリン、いちごクリームケーキ、もものミルクレープ	牛乳、豚小間、えびカツ、ささみ	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、きゅうり、レモン果汁、みかんのジュレ (ゼリー)	689 865	26.7 34.9	
22	水	手作り ピザトースト	○	三芳産にんじん入り 白菜とベーコンのスープ 照り焼きチキン キャベツのマリネ ●セレクトデザート (中学のみ)	食パン、米油、きびごとう、いちごクリームケーキ、もものミルクレープ	ショルダーハム、ピザ用チーズ、牛乳、豚小間、ベーコン、若鶏の照り焼き	にんにく、たまねぎ、マッシュルーム、ピーマン、 にんじん 、はくさい、さやいんげん、生姜、キャベツ、きゅうり、みかんのジュレ (ゼリー)、ホールコーン	780	37.6	
15回	<p>※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。</p> <p>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。</p> <p>栄養価について、小学校は中学年量を掲載しています。中学は卒業祝い給食の内容を除いています。</p>							平均栄養量	656 832	29.1 37.1
							基準栄養量	650 830	26.0 34.0	

給食だより

いきなりですが・・・
「富のいきなりパン」が給食初登場！
 16日(木)に新メニュー「富のいきなりパン」を提供します。このパンは、熊本県の郷土料理「いきなり団子」をイメージして作りました。
 いきなり団子とは、輪切りにしたさつまいもとあんこを小麦粉の生地で包んで蒸した料理です。「いきなり」は、熊本弁で「簡単・手早く・すぐに」などという意味があります。短時間で簡単につくることができるほか、急な来客の際でもすぐに出せるというのが名前の由来だそうです。
 今回は三芳町で採れたさつまいもで作った「さつまいもあん」と「こしあん」をパン生地で包み、焼きました。ひと口食べる前に、割って中を見てみてください。さつまいもあんここしあんがきれいな2層になっています。ひと口おぼるとさつまいもあんこしあんの優しい甘みを楽しめますよ。

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。3月分の口座振替日は3月31日(金)です。

卒業・進級 おめでとう!!

★中学3年生のみなさんへ★
 給食は3/10(金)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★
 みなさんの卒業を祝って、3/15(水)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。

★実施日★
 10日(金)：中学3年生
 20日(月)：小学生
 22日(水)：中学1・2年生

★選ぶデザート★
 ①いちごクリームケーキ
 ②もものミルクレープ
 ③みかんのジュレ (ゼリー)



○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。