



# 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		
12	水	埼玉産 地粉うどん	○	かぶのみぞれうどん汁 【小学：ちくわの元気揚げ 中学：ちくわの二色揚げ（元気・磯辺） フルーツ入りナタデココヨーグルト	地粉うどん、米油、きびざとう、小麦粉	牛乳、豚小間、油揚げ、なると、カットちくわ、あおのり、ヨーグルト	にんじん、かぶ、 <b>長ねぎ</b> 、こまつな、パセリ、たまねぎ、みかん缶、パイン缶、ナタデココ	665 865	29.8 39.2	
13	木	ごはん	○	なめこ汁 ポテトコロケ キムたくごはんの具	ごはん、ポテトコロケ、米油、ごま油	牛乳、鶏小間、木綿豆腐、赤みそ、白みそ、豚せん切り肉	にんじん、なめこ、 <b>長ねぎ</b> 、たまねぎ、はくさいキムチ、つぼ漬け、小ねぎ	667 833	26.7 32.3	
14	金	こどもパン <small>小学1年生給食開始</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 (中学のみ) スライスチーズ	こどもパン、米油、アルファベットマカロニ、きびざとう	牛乳、豚小間、ハンバーグ(小麦あり)、まぐろ油漬け、スライスチーズ	にんじん、たまねぎ、こんにゃく、マッシュルーム、 <b>ほうれんそう</b> 、ホールコーン、キャベツ、赤ピーマン、きゅうり	589 821	27.9 38.7	
17	月	ごはん	○	豚汁 鶏のから揚げ (小学1個・中学2個) 三芳やさいの変わり白和え	ごはん、米油、じゃがいも、でん粉、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、鶏切り身、厚揚げ	ごぼう、だいこん、 <b>にんじん</b> 、たまねぎ、こんにゃく、 <b>長ねぎ</b> 、生姜、 <b>ほうれんそう</b>	665 845	30.4 39.4	
18	火	ごはん	○	ポークカレー フランクフルト 海そうサラダ	ごはん、米油、じゃがいも、きびざとう	牛乳、豚小間、スキムミルク、フランクフルト、海そうミックス、まぐろ油漬け	にんにく、たまねぎ、 <b>にんじん</b> 、チャツネ、セロリ、きゅうり	707 876	25.8 31.5	
19	水	食パン	○ 中学250ml	富(とめ)のさつまいも入り 豆乳ポターージュ メンチカツ キャベツのマリネ ●お祝いいちごゼリー	食パン、米油、 <b>さつまいもペースト</b> 、ポテトニョッキ、きびざとう	牛乳、鶏小間、豆乳、メンチカツ	たまねぎ、 <b>にんじん</b> 、パセリ、生姜、キャベツ、きゅうり、いちごゼリー	682 899	24.3 31.9	
20	木	ごはん	○	肉じゃが 厚焼きたまご 三芳産小松菜の梅ひじきふりかけ	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、ひじき、糸けずりぶし	生姜、 <b>にんじん</b> 、たまねぎ、しらたき、さやえんどう、 <b>こまつな</b> 、梅干し、ゆかり	601 747	25.0 31.6	
21	金	ごはん	○	根菜のごま汁 めばるの白醬油焼き 切り干し大根の和風マヨ和え	ごはん、米油、じゃがいも、白すりごま、卵不使用マヨネーズ	牛乳、豚小間、油揚げ、白みそ、赤みそ、めばるの白醬油漬、まぐろ油漬	生姜、ごぼう、にんじん、 <b>長ねぎ</b> 、切り干し大根、赤ピーマン、きゅうり、ゆかり	621 770	28.7 35.7	
24	月	わかめごはん	○	三芳産小松菜と高野豆腐のみそ汁 さわらの新玉ソースかけ もやしのごま和え	わかめごはん、じゃがいも、米油、きびざとう、白すりごま	牛乳、鶏小間、油揚げ、高野豆腐、赤みそ、白みそ、さわらでん粉付き	<b>こまつな</b> 、にんにく、たまねぎ、もやし、にんじん、きゅうり	612 825	28.1 37.5	
25	火	ごはん	○	三芳産かぶとマッシュルームのスープ 鶏のフランクフルト チキンライス	ごはん、米油、卵不使用マヨネーズ、米パン粉、コーン、きびざとう	牛乳、豚小間、鶏切り身、鶏ひき肉、大豆ミート	にんじん、マッシュルーム、 <b>かぶ</b> 、さやいんげん、生姜、キャベツ、たまねぎ、ホールコーン、えだ豆、トマトピューレー	616 753	32.8 40.2	
26	水	中華麺	○	もやしラーメン汁 春巻き あんにん豆腐	中華麺、米油、きびざとう、でん粉、杏仁豆腐	牛乳、豚小間、なると	にんにく、生姜、にんじん、メンマ、もやし、 <b>長ねぎ</b> 、ニラ、キャベツ、春巻き、みかん缶、パイン缶、りんご缶	650 781	23.7 27.9	
27	木	コッパパン	ジュニーゴス	春野菜のクリーム煮 コーンフライ ごぼつナサラダパンの具	コッパパン、米油、じゃがいも、バター、小麦粉、白すりごま、白いりごま、卵不使用マヨネーズ	豚小間、牛乳、生クリーム、まぐろ油漬	りんごジュース、たまねぎ、にんじん、 <b>かぶ</b> 、さやえんどう、セロリ、コーンフライ、ホールコーン、ごぼう、きゅうり	697 933	20.9 28.5	
28	金	ごはん	○	三芳産かぶのすりながし スタミナ焼肉 青のりポテトビーンズ	ごはん、でん粉、米油、きびざとう、じゃがいも	牛乳、肉団子、豚肩ロース肉、大豆、あおのり	たまねぎ、 <b>かぶ</b> 、 <b>こまつな</b> 、にんにく、生姜、にんじん、ニラ	680 842	27.2 33.4	
13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	650 830	27.0 34.4
							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(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。

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……ドキドキワクワクがいっぱいですね。子どもたちの心と体の健やかな成長と楽しい学校生活を、おいしい給食でサポートできるように、職員一同で取り組んでまいります。今年度も、どうぞよろしくお願ひします。  
**★小学校1年生の給食は、4月14日(金)から始まります。**

**献立表確認のお願い**

**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、乳児期が最も多く、年齢が上がると共に減少します。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。

**給食当番の身支度**

髪の毛が出ないようにぼうしをかぶろう

マスクをきちんとつけよう

つめは短く切っておこう

石けんを使って手を洗おう

## 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。

**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。

**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。

**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。

**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、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

**お楽しみ給食の実施**

「食」に関心を持ち、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。

**給食センターをのぞいてみよう**

給食センターでは、町内の小学校5校・中学校3校に、約3,200食の給食を作っています。こんなにたくさんの給食を、安全に届けるために、どんな作業をしているのでしょうか？  
 気になる給食づくりに、栄養士がカメラを持って突入！



けんこうなからだ

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