

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 働く力や熱になる食品	赤 血や骨や肉になる食品	緑 体の調子を整える食品			
1 金	ごはん	○	三芳産ほうれんそう入りむらくも汁 みそだれ焼き肉 富(とめ)の紅赤大学いも(ごま抜き)	ごはん、でん粉、米油、きびざとう、白すりごま、ごま油、 さつまいも(紅赤) 、水あめ	牛乳、鶏小間、わかめ、卵、豚小間、赤みそ	にんじん 、長ねぎ、 ほうれんそう 、生姜、にんにく、たまねぎ、キャベツ	717 889	29.5 36.1	
4 月	ごはん	○	高野豆腐とわかめのみそ汁 鶏のから揚げ(小学1個・中学2個) きんぴらごはんの具	ごはん、じゃがいも、でん粉、米油、ごま油、白いりごま、きびざとう	牛乳、油揚げ、高野豆腐、わかめ、赤みそ、白みそ、鶏切り身、豚せん切り肉	えのきだけ、長ねぎ、生姜、 にんじん 、ごぼう、糸こんにゃく	640 817	31.2 39.9	
5 火	コッペパン	○	三芳産白菜とコーンのスープ 豆乳クリームコロッケ ジャーマイモ(ジャーマン風さつまいも)	コッペパン、米油、 さつまいも	牛乳、豚小間、豆乳クリームコロッケ、ウインナー	にんじん 、たまねぎ、ホールコーン、 はくさい 、パセリ、ブロッコリー	593 758	23.9 30.0	
6 水	小学:白ごはん 中学: わかめごはん (センター炊き)	○	三芳産チンゲンサイ入り 水ぎょうざスープ ヤンニョムチキン(小学1個・中学2個) みかん	ごはん、米油、白いりごま、ラー油、ごま油、でん粉、オリーブ油、きびざとう	わかめ、牛乳、水ぎょうざ、鶏切り身	生姜、にんにく、 にんじん 、長ねぎ、 チンゲンサイ 、ニラ、みかん	677 896	25.6 33.9	
7 木	ごはん	○	三芳産里芋入り鶏汁 あじのさんが焼き(三芳産おろしソース) キムたくごはんの具	ごはん、米油、 里芋 、きびざとう、でん粉、ごま油	牛乳、鶏小間、白みそ、赤みそ、あじのさんが焼き、豚せん切り肉	ごぼう、 にんじん 、たまねぎ、こんにゃく、長ねぎ、 だいこん 、はくさいキムチ、つば漬け、小ねぎ	625 781	29.7 37.1	
8 金	食パン	○	三芳産小松菜の 豆乳クリームスパゲッティ オムレツのミートソースかけ フルーツ入りナタデココヨーグルト	食パン、スパゲッティ、米油、きびざとう	牛乳、鶏小間、豆乳、プレーンオムレツ、豚ひき肉、ヨーグルト	にんにく、 にんじん 、たまねぎ、しめじ、 こまつな 、みかん缶、りんご缶、ナタデココ	601 811	28.5 38.0	
11 月	ごはん	○	三芳産大根入りおでん とろニシンの竜田揚げ 三芳やさいともやしのごま和え	ごはん、きびざとう、米油、白すりごま	牛乳、結び昆布、揚げボール、焼き竹輪、はんぺん、うずら卵、ニシンの竜田揚げ	三角こんにゃく、 だいこん 、もやし、 にんじん 、 こまつな	597 771	25.8 33.4	
12 火	ごはん	○	シェルマカロニと野菜のスープ チキンナゲットのケチャップソースかけ (小学2個・中学3個) ガーリック里芋ベーコン	ごはん、米油、シェルマカロニ、きびざとう、バター、 里芋	牛乳、豚小間、チキンナゲット、ベーコン	にんじん 、たまねぎ、キャベツ、パセリ、にんにく、 こまつな	669 860	25.5 31.7	
13 水	埼玉産 地粉うどん	○	すきやきうどん汁 手作り磯辺鶏天(小学1個・中学2個) 切り干し大根の和風マヨ和え	地粉うどん、米油、きびざとう、小麦粉、卵不使用マヨネーズ	牛乳、豚小間、焼き豆腐、鶏切り身、あおのり、まぐろ油漬	にんじん 、たまねぎ、 はくさい 、えのきだけ、長ねぎ、切り干し大根、赤ピーマン、きゅうり、ゆかり	677 897	32.3 45.2	
14 木	ごはん	○	富(とめ)のさつまいもと かぶの和風シチュー みんなのハンバーグ(オニオンソース) やみつきキャベツ	ごはん、米油、 さつまいも 、バター、小麦粉、きびざとう、ごま油	牛乳、豚小間、ハンバーグ(小麦なし)、まぐろ油漬	かぶ 、たまねぎ、ホールコーン、干しいたけ、 ほうれんそう 、にんにく、 にんじん 、キャベツ、ピーマン	699 893	24.3 30.9	
15 金	ごはん	○	みんなのキーマカレー 三芳産ほうれんそうと豚肉のソテー りんご	ごはん、米油、でん粉	牛乳、鶏ひき肉、大豆ミート、ひよこ豆、豚小間	にんにく、たまねぎ、 にんじん 、ピーマン、ホールドマト、ホールコーン、大豆もやし、 ほうれんそう 、りんご	617 755	25.1 30.4	
18 月	ごはん	○	大根と豚肉のみそ煮 ポテトコロッケ 三芳産にんじんしりしり	ごはん、米油、黒ざとう、ポテトコロッケ	牛乳、豚小間、厚揚げ、赤みそ、まぐろ油漬、炒り卵	生姜、 にんじん 、 だいこん 、こんにゃく、さやいんげん	688 869	28.2 34.6	
19 火	ごはん	○ 22日(金) 冬至	かぼちゃのみそ汁 さばのゆうあん焼き 大豆とひじきの炒り煮	ごはん、米油、きびざとう	牛乳、豚小間、白みそ、赤みそ、さばゆうあん漬、鶏小間、ひじき、さつま揚げ	だいこん 、しめじ、かぼちゃ、 こまつな 、 にんじん 、糸こんにゃく、えだ豆	591 757	29.7 38.3	
20 水	クロワッサン	セレクト 25日(月) クリスマス	コーンクリームスープ ローストチキン パリジャンツナサラダ ●ケーキ	クロワッサン、米油、バター、小麦粉、きびざとう、水あめ、チョコレートケーキ	飲むヨーグルト、豆乳(いちご味)、豚ひき肉、牛乳、鶏切り身、まぐろ油漬	りんごジュース、たまねぎ、ホールコーン、コーンペースト、パセリ、セロリ、アップルソース、キャベツ、赤ピーマン、きゅうり	718 867	26.0 31.0	
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。			【20日(水)セレクト給食】 飲むヨーグルト・りんごジュース・豆乳(いちご味)から、自分が飲みたいのみものを事前に選んでもらっています。栄養価は、飲むヨーグルトを飲む場合の値を記載しています。			平均栄養量 基準栄養量	651 830 650 830	27.5 35.0 26.0 34.0

給食だより

22日 幸運を呼び込む 冬至の食べ物

のつく食べ物を食べてください!

冬休みの元気を過ごすためのポイント

- こまめに手を洗う
- 早寝・早起きを心がける
- 冬が旬の野菜や果物を取り入れる
- 朝・昼・夕の3食を欠かさず食べる
- 適度に体を動かす

今月のにんじんは三芳町産!

にんじんの色

令和5年度2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。
なお12月の口座振替日は12月25日(月)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。

今月も新たな受賞作が登場! 給食レシピコンクール

粒マスタードがオトナで賞

5日(火)「ジャーマイモ(ジャーマン風さつまいも)」
竹間小学校5年生考案メニュー!
粒マスタードのピリツとした刺激は、実は三芳町の給食で初登場。さつまいもの甘さと一緒にすることで食べやすいこと間違いなし!

ガツンとスタミナつくで賞

12日(火)「ガーリック里芋ベーコン」
藤久保小学校3年生考案メニュー!
煮物でねっとり感を楽しむイメージが強い里芋を、にんにくのパンチが効いた炒めものにする発想にアッパレ!

ホッとあたたまるで賞

14日(木)「富(とめ)のさつまいもかぶの和風シチュー」
藤久保小学校5年生考案メニュー!
三芳町でとれたかぶも使用したレシピ。かぶとさつまいもがどちらもホクホクで、心も体もあたたまります♪干しいたけのうま味が隠し味です。

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