



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			
10	水	埼玉産 地粉うどん	○	三芳産ほうれん草入り鶏南蛮汁 小学：ちくわの元気揚げ 中学：ちくわの二色揚げ(元気・磯辺) 三芳産小松菜とこんにやくの炒め物	地粉うどん、米油、小麦粉、ごま油、きびざとう、白いりごま	牛乳、鶏小間、油揚げ、なると、カットちくわ、あおのり、豚ひき肉	にんじん、たまねぎ、 長ねぎ 、 ほうれんそう 、パセリ、にんにく、糸こんにやく、 こまつな	665 858	29.8 38.7	
11	木	ごはん	○	中華スープ 春巻き 豚肉のキムチ炒め	ごはん、米油、ごま油、きびざとう、でん粉	牛乳、鶏小間、豚小間	にんじん、たまねぎ、干しいたけ、キャベツ、さやいんげん、春巻き、にんにく、生姜、大豆もやし、 はくさい キムチ、ニラ	629 798	26.8 33.2	
12	金	こどもパン <small>小学1年生給食開始日</small>	○	三芳産小松菜入りABCマカロニスープ みんなのハンバーグ(ケチャップソース) コールスローサラダ	『みんなの〇〇』シリーズは、8品目アレルギーフリーです こどもパン、米油、アルファトマ加こ、きびざとう、卵不使用マヨネーズ	牛乳、鶏小間、ハンバーグ(小麦なし)、まぐろ油漬	にんじん、たまねぎ、こんにやく、マッシュルーム、 はくさい 、 こまつな 、キャベツ、ホールコーン、きゅうり	585 776	24.5 31.5	
15	月	ごはん	○	三芳産長ねぎ入り豚汁 鶏のから揚げ(小学1個・中学2個) ひじきの炒め煮	ごはん、米油、じゃがいも、でん粉、きびざとう	牛乳、豚小間、白みそ、赤みそ、鶏切り身、ひじき、鶏ひき肉	ごぼう、だいこん、にんじん、たまねぎ、こんにやく、 長ねぎ 、生姜、干しいたけ、さやいんげん	624 796	29.8 38.5	
16	火	コッパパン	○	ミネストローネスープ ロングウィンナー ごぼつなサラダパンの具 ●お祝いいちごゼリー	コッパパン、米油、じゃがいも、シエルマカロニ、きびざとう、卵不使用マヨネーズ	牛乳、豚ひき肉、ロングウィンナー、まぐろ油漬	にんにく、にんじん、たまねぎ、だいこん、パセリ、トマトピューレー、ホールコーン、ごぼう、きゅうり、いちごゼリー	698 915	25.7 33.5	
17	水	わかめごはん	○	さやいんげんのみそ汁 ポテトコロケ 切り干し大根の炒め煮	わかめごはん、米油、ポテトコロケ、きびざとう	牛乳、豚小間、油揚げ、木綿豆腐、白みそ、赤みそ、鶏小間、さつま揚げ	たまねぎ、にんじん、さやいんげん、切り干し大根、糸こんにやく	699 910	28.0 34.8	
18	木	小学：ごはん 中学：もち麦入りごはん(セター炊き)	○	ポークカレー プレーンオムレツ 福神漬	ごはん、もち麦、米油、じゃがいも	牛乳、豚小間、スキムミルク、プレーンオムレツ	にんにく、たまねぎ、にんじん、チャツネ、福神漬	685 848	25.0 30.6	
19	金	ごはん	○ 中学 250ml	三芳産かぶのすりながし あじのさんが焼き(照り焼きソース) たけのこごはんの具	ごはん、でん粉、米油、きびざとう、黒ざとう	牛乳、肉団子、あじのさんが焼き、鶏小間、油揚げ	たまねぎ、 かぶ 、 こまつな 、にんじん、たけのこ、干しいたけ、さやえんどう	649 838	25.7 33.1	
22	月	食パン	○ コミヒク	富(とめ)のさつまいも入り豆乳ポタージュ 鶏肉のオーロラソースかけ 三芳産小松菜とウィンナーのソテー	食パン、米油、 さつまいもペースト 、ポテトコック、卵不使用マヨネーズ	コーヒーミルク、鶏小間、豆乳、鶏切り身、ウィンナー	たまねぎ、にんじん、パセリ、ホールコーン、 こまつな	696 882	32.0 39.4	
23	火	ごはん	○	三芳産小松菜入り和風ポテトボール メンチカツ 三芳産ほうれん草入り変わり白和え	ごはん、米油、ポテトボール、芝麻醬、きびざとう、卵不使用マヨネーズ、白すりごま	牛乳、鶏小間、メンチカツ、厚揚げ	にんじん、しめじ、 長ねぎ 、 こまつな 、 ほうれんそう	686 843	24.6 29.9	
24	水	中華麺	○	しょうゆラーメン汁 揚げぎょうざ(2個) みしょうかん(小学1個・中学2個)	中華麺、米油、でん粉	牛乳、豚小間、なると、ぎょうざ	生姜、にんにく、にんじん、もやし、キャベツ、メンマ、 長ねぎ 、みしょうかん	613 777	24.7 30.3	
25	木	ごはん	○	新じゃがいものそぼろ煮 厚焼きたまご もやしのごま和え	ごはん、米油、新じゃがいも、きびざとう、白すりごま	牛乳、豚ひき肉、厚焼きたまご	生姜、にんじん、たまねぎ、こんにやく、さやいんげん、もやし、きゅうり	614 759	23.7 29.2	
26	金	ごはん	○	春キャベツのみそ汁 さわらの新玉ソースかけ 切り干し大根の和風マヨ和え	ごはん、米油、きびざとう、卵不使用マヨネーズ	牛乳、鶏小間、木綿豆腐、白みそ、赤みそ、さわらでん粉付き、まぐろ油漬	にんじん、ごぼう、たまねぎ、 長ねぎ 、 キャベツ 、にんにく、切り干し大根、赤ピーマン、きゅうり、ゆかり	651 799	27.7 33.8	
30	火	ごはん	○	大根のみそ汁 手作りいかフライ きんぴらごぼう	ごはん、米油、小麦粉、パン粉、きびざとう、白いりごま、ごま油	牛乳、鶏小間、油揚げ、木綿豆腐、赤みそ、白みそ、いか、豚小間	たまねぎ、だいこん、ごぼう、にんじん、さやいんげん	630 818	29.5 39.1	
14回	<p>※献立は材料の都合で若干変更もあります。</p> <p>●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。</p>							平均栄養量	652 830	27.0 34.0
							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(金)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。

ご入学・ご進級おめでとうございます

新年度がスタートしました。新しい教室や先生、友達、そしてこれから始まる学校での授業や行事など、わくわく、どきどきすることがたくさんありますね。給食センターでは、みなさんがおいしく食べられるように、心をこめて給食を作ります。今年度もどうぞよろしくをお願いします。
★小学校1年生の給食は、4月12日(金)から始まります。

給食当番は身支度も大切な仕事です

- ★つめは短く切りましょう
- ★石けんでしっかり手洗いをしましょう
- ★マスクをきちんとつけましょう



- ★ぼうしは髪の毛が出ないようにかぶりましょう
- ★お願い
お子さんが白衣などを持ち帰った際に洗濯をお願いします。

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。



毎日の給食の写真が見られます。

給食センターホームページもぜひご覧ください！



MIYOSHI.KYUSHOKU

- *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

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・ウィンナー類、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。

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

- さつま芋、里芋、かぶ、じゃがいも、にんじん、小松菜、長ねぎ、水菜、ほうれん草、大根、白菜、モロヘイヤ、チンゲン菜、葉だいこん、キャベツ

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!



学校給食は生きた教材です
学校給食では、子供たち1人ひとりの体と心の成長を支えるために、安心安全で栄養のバランスがよい、おいしい食事を提供していきます。また、学校給食は、望ましい食習慣や実践力を身につけるための教材としての役割もあります。ご家庭でも給食の話題にふれてみてください。

