

日曜	こんだて			食品名			熱量	たん白質
	主食	牛乳	おかず	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	(kcal)	(g)
1木	ごはん	○	肉じゃが 豆腐ハンバーグの照り焼きソースかけ 三芳産葉だいこんの狭山茶ふりかけ	ごはん、米油、じゃがいも、きびざとう、でん粉、白いりごま	牛乳、豚小間、とうふバーグ、ちりめんじゃこ、糸けずりばし	生姜、にんじん、たまねぎ、しらたき、さやいんげん、 葉だいこん 、煎茶	650 804	31.1 38.5
2金	ごはん	○	かぶと型かまぼこ入り若竹汁 かつおカツ 切り干し大根の煮物 ● 柏もち	ごはん、米油、きびざとう、柏もち	牛乳、鶏小間、かまぼこ(かぶと型)、わかめ、かつおメンチカツ、油揚げ	たまねぎ、生たけのこ、長ねぎ、にんじん、切り干し大根、干ししいたけ	659 807	24.3 29.8
7水	ごはん	○	三芳産小松菜とキャベツのみそ汁 ポテトコロケ 車心のそぼろ煮	ごはん、ポテトコロケ、米油、車心、きびざとう	牛乳、豚小間、油揚げ、赤みそ、白みそ、鶏ひき肉、かまぼこ	にんじん、もやし、キャベツ、長ねぎ、 こまつな 、たまねぎ、干ししいたけ、さやいんげん	680 845	28.7 34.5
8木	食パン	○	春野菜のクリーム煮 ハニーマスタードチキン ごぼうサラダ	食パン、米油、じゃがいも、バター、小麦粉、きびざとう、はちみつ、白すりごま、白いりごま、卵不使用マヨネーズ	牛乳、鶏角切り肉、生クリーム、鶏切り身、まぐろ油漬	たまねぎ、にんじん、ホールコーン、かぶ、さやえんどう、セロリ、ごぼう、えだ豆、きゅうり	648 832	30.9 38.0
9金	ごはん	○	太平燕(タイピーエン) 酢豚 みしょうかん	ごはん、米油、春雨、ごま油、でん粉、黒ざとう	牛乳、鶏小間、うずら卵、豚角切り肉	たまねぎ、にんじん、木くらげ、はくさい、長ねぎ、ニラ、にんにく、生姜、たけのこ、ピーマン、みしょうかん	635 799	24.6 30.6
12月	ごはん	○	かぶのみそ汁 鶏の塩から揚げ(小学1個・中学2個) 三芳やさいのごま和え	ごはん、でん粉、米油、白すりごま、きびざとう	牛乳、鶏小間、油揚げ、木綿豆腐、赤みそ、白みそ、鶏切り身	たまねぎ、かぶ、生姜、にんにく、 こまつな 、 水菜 、もやし	619 783	29.3 37.4
13火	ごはん	○	三芳産チガハ入り水ぎょうざスープ フヨウタン〜オムレツの甘酢あんかけ〜 三芳産小松菜入り 高野豆腐のあっさりマーボー	ごはん、米油、白いりごま、ラー油、ごま油、きびざとう、でん粉	牛乳、水ぎょうざ、プレーンオムレツ、鶏ひき肉、高野豆腐	生姜、にんにく、にんじん、長ねぎ、 チンゲンサイ 、ニラ、たけのこ、干ししいたけ、 こまつな	608 757	22.9 28.4
14水	埼玉産 地粉うどん	○	三芳産小松菜入り鶏南蛮汁 三芳産葉だいこんの手作りかき揚げ 五目うの花	地粉うどん、小麦粉、米油、黒ざとう	牛乳、鶏小間、油揚げ、なると、鶏ひき肉、さつま揚げ、おから	にんじん、たまねぎ、長ねぎ、 こまつな 、ごぼう、 葉だいこん 、干ししいたけ、えだ豆	707 869	26.2 31.6
15木	小学:ごはん 中学:もち麦入り ごはん (中学のみセンター炊き)	飲むヨーグルト	チキンカレー ミートボールのケチャップ煮 (小学2個・中学3個) 福神漬	ごはん、もち麦、米油、じゃがいも	飲むヨーグルト、鶏角切り肉、スキムミルク、ミートボールのケチャップ煮	にんにく、たまねぎ、にんじん、チャツネ、福神漬	717 959	21.8 28.8
16金	ごはん	○	じゃがいもとわかめのみそ汁 さばの辛味焼き ひじきごはんの具	ごはん、米油、じゃがいも、きびざとう	牛乳、鶏小間、油揚げ、木綿豆腐、わかめ、赤みそ、白みそ、さばの辛味漬、鶏ひき肉、ひじき、さつま揚げ	長ねぎ、にんじん、干ししいたけ、糸こんにゃく、えだ豆	620 759	30.1 36.8
19月	コッペパン	○ 中学250mL	ソース焼きそば おじゃがきびなごフライ(2個) フルーツ入りナタデココヨーグルト	コッペパン、米油、蒸し中華麺	牛乳、豚小間、なると、あおのり、おじゃがきびなごフライ、ヨーグルト	にんじん、たまねぎ、もやし、キャベツ、みかん缶、りんご缶、ナタデココ	656 876	27.2 36.0
20火	わかめごはん	○	三芳産大根入りキムチ鶏汁 厚焼きたまご かぶと豚肉のきのこ煮	わかめごはん、米油、じゃがいも、きびざとう	牛乳、鶏小間、赤みそ、白みそ、厚焼きたまご、豚小間、厚揚げ	にんじん、ごぼう、 だいこん 、たまねぎ、こんにゃく、はくさいキムチ、長ねぎ、しめじ、かぶ	629 814	27.5 34.3
21水	ごはん	○	三芳産チガハ入りポテトボールスープ カレーロール(小学1個・中学2個) 手作りにんじンドレッシングの 三芳産大根サラダ	ごはん、米油、ポテトボール、きびざとう	牛乳、豚小間、油揚げ、まぐろ油漬	にんじん、しめじ、長ねぎ、 チンゲンサイ 、生姜、カレーロール、 だいこん 、 水菜 、たまねぎ	627 841	21.2 26.6
22木	こどもパン	○	キャロットポタージュ みんなのハンバーグ(マッシュルームソース) コロコロポテトサラダ (中学のみ)スライスチーズ	こどもパン、米油、バター、小麦粉、きびざとう、じゃがいも、卵不使用マヨネーズ	牛乳、鶏小間、粉チーズ、生クリーム、ハンバーグ(小麦なし)、まぐろ油漬、スライスチーズ	にんじん、たまねぎ、にんじんペースト、パセリ、生姜、マッシュルーム、きゅうり	696 961	25.8 36.6
23金	ごはん	○	三芳産水菜入りわかめスープ ヤンニョムチキン(小学1個・中学2個) 三芳産小松菜入りビビンバの具	ごはん、米油、でん粉、オリーブ油、きびざとう、水あめ	牛乳、鶏小間、わかめ、鶏切り身、豚せん切り肉	にんにく、にんじん、たけのこ、もやし、えのきたけ、 水菜 、生姜、長ねぎ、大豆もやし、メンマ、 こまつな	606 770	30.2 38.9
26月	中華麺	○	ジャージャー麺汁 ポークシューマイ(2個) ミニ白玉ポンチ	中華麺、米油、黒ざとう、でん粉、ごま油、ラー油、白すりごま、白玉だんご	牛乳、豚ひき肉、大豆ミート、豚バー、赤みそ、ポークシューマイ	にんにく、生姜、にんじん、たけのこ、もやし、長ねぎ、キャベツ、みかん缶、パイン缶、白桃缶	684 880	30.9 36.9
27火	ごはん	○	三芳産大根のトマトスープ かにクリームコロッケ(小学1個・中学2個) ごぼうとアスパラのマヨ炒め	ごはん、米油、きびざとう、かにクリームコロッケ、卵不使用マヨネーズ	牛乳、豚小間、鶏ひき肉	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、ごぼう、グリーンアスパラガス	617 826	22.9 29.2
28水	ごはん	○	三芳産水菜入りかきたまみそ汁 あじの一夜干し 三芳産ほうれんそうの変わり白和え	ごはん、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、なると、卵、わかめ、白みそ、赤みそ、あじの一夜干し、厚揚げ	たまねぎ、長ねぎ、 水菜 、にんじん、 ほうれんそう	623 761	33.0 40.5
29木	ごはん	○	みんなのハッシュドポーク チキンナゲット(小学2個・中学3個) キャベツとコーンのソテー	ごはん、米油、黒ざとう、米粉	牛乳、豚小間、チキンナゲット、鶏小間	にんにく、にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、トマトピューレー、キャベツ、ホールコーン	683 876	24.2 30.5
30金	ごはん	○	三芳産葉だいこんのみそ汁 三芳産大根のおろし焼肉 青のポテトビーンズ	ごはん、米油、きびざとう、でん粉、じゃがいも	牛乳、鶏小間、油揚げ、木綿豆腐、赤みそ、白みそ、豚小間、大豆、あおのり	にんじん、 葉だいこん 、長ねぎ、にんにく、生姜、たまねぎ、 だいこん 、ニラ、アップルソース	638 793	30.6 37.9
20回	※献立は材料の都合で若干変更もあります。 ●印: 学校直送。 太字: 今月使用予定の三芳産食材。 「みんなの〇〇」シリーズは8品目アレルギーフリーです。						平均栄養量 831	27.2 34.1
							基準栄養量 830	26.0 34.0

給食だより

★KEEP★

マレーシア/オランダ

2018年から実施している
MIYOSHIオリンピック給食が

MIYOSHIグローバル給食

に進みます!

★NEW★

韓国/オーストラリア

三芳町では、2018年から「MIYOSHIオリンピック給食」として三芳町と親交の深いマレーシアとオランダの料理を提供してきました。今年度からは「MIYOSHIグローバル給食」として韓国とオーストラリアの料理もラインアップに加え、食の面からも国際交流への更なる関心を高めてまいります。各国と三芳町の繋がりは以下のとおりです。

★マレーシア: ペタリングジャヤ市とは姉妹都市、国とは共生社会ホストタウンとして繋がりがあります。9月に中学生対象の「マレーシア海外派遣事業」を実施予定です。

★オランダ: 「東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会」において、女子柔道チームのホストタウンとなり、交流を続けています。今年度も現地校とのオンライン交流を実施予定です。

★韓国: 令和5年度に世界農業遺産に認定された「武蔵野の落ち葉堆肥農法」について、同推進協議会は同時期に世界遺産認定された韓国河東郡との交流事業を実施します。

★オーストラリア: 新型インフルエンザの蔓延により2010年で途絶えている交流を再開すべく、10月に中学生対象の「オーストラリア親善大使海外派遣事業」を実施予定です。

令和7年度1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、5月分の口座振替日は6月2日(月)で、4月分と合算し2ヶ月分の振替となります。

5/23(金)メニュー

ごはん
牛乳
わかめスープ
ヤンニョムチキン
ビビンバの具

○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、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。

☆わかめスープ☆

韓国では誕生日にわかめスープを飲む習慣があるそうです。本場では牛肉を入れますが、給食では鶏肉を入れます。

☆ヤンニョムチキン☆

ヤンニョムは韓国の「合わせ調味料」を指します。コチュジャンやにんにくなどで作る、辛みと甘みを感じるタレをまとった、韓国で人気のフライドチキンです。

☆ビビンバ☆ ※「ビビン」=混ぜる」「パッ=ごはん」

ごはんの上に野菜ナムルや炒めた肉などをのせる料理です。ごはん混ぜて食べます。

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