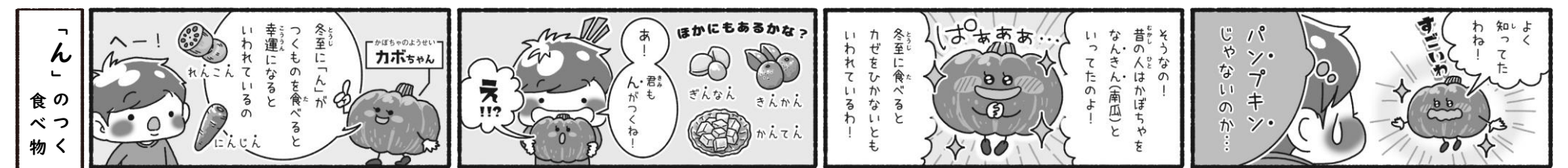


日 曜		こ ん だ て			食 品 名			熱 量	たん白質
		主食	牛乳	お か ず	黄 働く力や熱になる食品	赤 血や骨や肉になる食品	緑 体 の 調 子 を 整 え る 食 品	(kcal) 小／中	(g) 小／中
1 月	フラワーロール	○	米粉のパスティナーク (キャロット)ポタージュ ミートボールのケチャップ煮 (小学2個・中学3個) 富(とめ)のフライドさつまいも ～ヨッピーソース～	フラワーロール、米油、バター、米粉、 さつまいも 、 卵 不使用マヨネーズ	牛乳、鶏小間、粉チーズ、生クリーム、ミートボールのケチャップ煮	にんじん、たまねぎ、にんじんペースト、パセリ	655	21.7	
							867	28.4	
MIYOSHIグローバル給食 ～オランダ給食～									
2 火	ごはん	○	三芳産里芋入り鶏汁 あじのさんが焼き(おろしソース) 三芳産小松菜と高野豆腐の炒め物	ごはん、米油、 里芋 、 きびざとう、でん粉	牛乳、鶏小間、白みそ、赤みそ、あじのさんが焼き、鶏ひき肉、高野豆腐	ごぼう、 だいこん 、にんじん、たまねぎ、こんにゃく、長ねぎ、にんにく、 こまつな	588	27.6	
							748	37.0	
3 水	埼玉産 地粉うどん	○	三芳産小松菜入り鶏南蛮汁 手作りかき揚げ みかん	地粉うどん、小麦粉、米油	牛乳、鶏小間、油揚げ、焼き竹輪	にんじん、たまねぎ、はくさい、長ねぎ、 こまつな 、ごぼう、みかん	691	23.9	
							888	30.0	
4 木	ごはん	○	オニオンスープ ポテトコロッケ タコライスの具	ごはん、米油、ポテトコロッケ	牛乳、豚小間、ウインナー、鶏ひき肉、プロセスチーズ	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、ホールコーン、パセリ、にんにく、ダイストマト、キャベツ	655	27.1	
							799	32.7	
5 金	ごはん	○	三芳産小松菜と肉団子のスープ フヨウタン～オムレツの甘酢あんかけ～ 鶏ひきとごぼうのマヨ炒め	ごはん、春雨、ごま油、きびざとう、でん粉、米油、 卵 不使用マヨネーズ	牛乳、肉団子、プレーンオムレツ、鶏ひき肉	にんじん、たまねぎ、干しいたけ、はくさい、 こまつな 、ごぼう	585	21.7	
							748	29.6	
8 月	食パン	○	三芳産大根のミネストローネスープ チキンナゲット(小学2個・中学3個) カレー風味のさつまいもサラダ👑	食パン、米油、 江鰯 加工、きびざとう、 さつまいも 、 卵 不使用マヨネーズ	牛乳、豚ひき肉、チキンナゲット、まぐろ油漬け	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、えだ豆	632	24.0	
							855	32.3	
9 火	ごはん	○	三芳産小松菜入り水ぎょうざスープ おじゃがししゃもフライ (小学1個・中学2個) ニラもやし炒め	ごはん、米油、白いりごま、ラー油、ごま油、でん粉	牛乳、水ぎょうざ、おじゃがししゃもフライ、豚小間	生姜、にんにく、にんじん、長ねぎ、 こまつな 、もやし、キャベツ、ニラ	627	23.2	
							819	29.8	
10 水	ごはん	○	三芳やさいのみそ汁 メンチカツ ねっとり三芳産里芋のポテトサラダ	ごはん、米油、 里芋 、 卵 不使用マヨネーズ	牛乳、豚小間、白みそ、赤みそ、メンチカツ、まぐろ油漬け	にんじん、たまねぎ、 だいこん 、 こまつな 、ホールコーン、きゅうり	698	26.3	
							864	32.4	
11 木	ごはん	○	三芳産大根のおでん ハンバーグの照り焼きソースかけ りんご	ごはん、きびざとう、でん粉	牛乳、結び昆布、揚げボール、焼き竹輪、はんぺん、うずら卵、 ハバーグ (小麦あり)	三角こんにゃく、 だいこん 、りんご	595	24.9	
							800	34.6	
12 金	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) にんじんおかかごはんの具	ごはん、米油、じゃがいも、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、鶏切り身、味付けおかか、糸けずりぶし	えのきたけ、長ねぎ、生姜、にんじん	665	31.1	
							865	41.7	
15 月	ごはん	○	三芳産大根と豚肉のみそ煮 厚焼きたまご 三芳産小松菜とツナのごま和え	ごはん、米油、黒ざとう、白すりごま、きびざとう、芝麻醤	牛乳、豚小間、厚揚げ、赤みそ、厚焼きたまご、まぐろ油漬け	生姜、にんじん、 だいこん 、こんにゃく、さやいんげん、キャベツ、 こまつな	649	29.3	
							809	36.8	
16 火	ごはん	○	三芳産小松菜とかぶのすりながし みそだれ焼き肉 青のりタロビーンズ	ごはん、でん粉、米油、きびざとう、白すりごま、ごま油、 里芋	牛乳、肉団子、豚小間、赤みそ、大豆、あおのり	たまねぎ、かぶ、 こまつな 、生姜、にんにく、長ねぎ、キャベツ	661	29.1	
							823	36.2	
17 水	ごはん	○	キーマカレー フランクフルト キャベツのマリネ	ごはん、米油、でん粉、きびざとう	牛乳、鶏ひき肉、大豆ミート、スキムミルク、フランクフルト	にんにく、たまねぎ、にんじん、ピーマン、ダイストマト、チャツネ、キャベツ、きゅうり	686	28.4	
							852	34.8	
18 木	ごはん	○	富(とめ)った汁 ～富のさつまいも入りめった汁～ チキンチキンごぼう 切り干し大根の和風マヨ和え	ごはん、 さつまいも 、でん粉、米油、きびざとう、 卵 不使用マヨネーズ	牛乳、豚小間、油揚げ、赤みそ、白みそ、鶏角切り肉、まぐろ油漬け	にんじん、こんにゃく、長ねぎ、ごぼう、切り干し大根、赤ピーマン、きゅうり、ゆかり	688	25.5	
							875	33.7	
19 金	ごはん	○ 中学 250mL	三芳産大根の吉野汁 さばのゆずみそごまダレかけ かぼちゃのそぼろ煮	ごはん、米油、でん粉、きびざとう、白すりごま	牛乳、鶏小間、木綿豆腐、さばの切り身、赤みそ、鶏ひき肉	にんじん、 だいこん 、しめじ、長ねぎ、生姜、ゆずの皮、かぼちゃ	637	31.9	
							824	41.3	
22 月	コッペパン	セレクト	富(とめ)のさつまいもシチュー 照り焼きチキン パリジャンツナサラダ ●ケーキ	コッペパン、米油、 さつまいも 、バター、小麦粉、きびざとう、でん粉、チョコレート	飲むヨーグルト、豆乳飲料(いちご味)、豚ひき肉、粉チーズ、牛乳、鶏切り身、まぐろ油漬け	みかんジュース、にんじん、たまねぎ、さやいんげん、ホールコーン、キャベツ、きゅうり	730	28.2	
							911	35.4	
25日(木)クリスマス									
	16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。					平均栄養量	653 834	26.5 34.2
					【22日(月)セレクト給食】 飲むヨーグルト・豆乳飲料(いちご味)・みかんジュースから、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。	基準栄養量	650 830	26.0 34.0	

給食だより

日に日に寒さが厳しい季節になりました。手洗い・うがいや規則正しい生活を意識し、元気に冬を過ごせるようしっかりと体調管理をしましょう。12月の給食は、MIYOSHIグローバル給食～オランダ給食～や、冬の風物詩「冬至献立」、自分で選んだ飲みものが給食に出る「セレクト給食」など、イベント盛りだくさんです。給食を通じて、日本の年中行事や外国の食文化に触れる機会になればと思います。



★給食レシピコンクール結果発表★				11月に引き続き、今月も新たなレシピが登場します！ ホームページにレシピを掲載予定です。	
提供日	学校名	学年	受賞タイトル	献立名	
12/8(月)	藤久保小	1年	あま～いおいもと枝豆で 仕上げは大好きカレー味で賞	カレー風味のさつまいもサラダ	


富(とめ)のフライドさつまいも
～ヨッピーソース～


12月1日は「紅赤芋の日」なので、三芳町のさつまいもを使った料理を提供したよ！

オランダで人気のファストフードといえば「フリット(フライドポテト)」です。日本との違いは、ディップソースをつけて楽しむとこで、いろいろな味わいのソースがあります。なかでも、オランダ発祥のソースが「ヨッピーソース」です。みじん切りにした玉ねぎが入ったカレー風味のマヨネーズソースです。給食のヨッピーソースは、昨年度のレシピコンクールで町内の中学生が考えてくれたレシピを参考にしています。

「給食にでているのはどんな料理？」と思ったあなた!!

給食センターでは、毎日の給食をInstagramで公開中！
献立に悩んだとき、お子さんが「〇〇がおいしかった」と話してくれたとき、お腹がすいたとき……。ふとした時に、ぜひご覧ください。たくさんの「いいね」が励みになります(^^)


MIYOSHI.KYUSHOKU


より詳しい情報はHPへ。
*食材産地・放射性物質測定結果
*献立予定表(給食の写真)
*家庭向け給食レシピ集 など

○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。

令和7年度2学期分の学校給食費について 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月分の口座振替日は12月25日(木)です。