

# 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	
10	金	埼玉産 地粉うどん	○	三芳産小松菜入り肉南蛮汁 手作り磯辺鶏天 (小学1個・中学2個) 三芳産にんじんしりしり	地粉うどん、きびざとう、小麦粉、米油	牛乳、豚小間、油揚げ、なると、鶏切り身、あおのり、まぐろ油漬、炒り卵	にんじん、たまねぎ、 <b>長ねぎ</b> 、 <b>こまつな</b>	629 883	32.2 46.3	
13	月	ごはん	○	新じゃがいものそぼろ煮 厚焼きたまご 大豆とひじきの炒り煮	ごはん、米油、新じゃがいも、きびざとう、でん粉	牛乳、豚ひき肉、厚焼きたまご、鶏小間、ひじき、さつま揚げ、大豆	生姜、にんじん、たまねぎ、こんにゃく、さやいんげん、干しいたけ	657 810	27.3 33.5	
14	火	こどもパン	○	三芳産ほうれん草入り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	こどもパン、アルファベットマカニ、米油、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、マッシュルーム、キャベツ、 <b>ほうれん草</b> 、ホールコーン、きゅうり	600 771	25.6 32.1	
15	水	ごはん	○	チキンカレー 豆乳クリームコロッケ 清見オレンジ (2個)	ごはん、米油、じゃがいも	牛乳、鶏小間、スキムミルク、豆乳クリームコロッケ	にんにく、たまねぎ、にんじん、チャツネ、清見オレンジ	747 910	22.7 27.0	
16	木	ごはん	○	春キャベツのみそ汁 鶏の照り焼き 切り干し大根の和風マヨ和え	ごはん、きびざとう、でん粉、卵不使用マヨネーズ	牛乳、鶏小間、木綿豆腐、油揚げ、白みそ、赤みそ、鶏切り身、まぐろ油漬	にんじん、たまねぎ、キャベツ、切り干し大根、赤ピーマン、きゅうり、ゆかり	618 773	30.9 38.8	
17	金	ごはん	○ 中学 250ml	春野菜のクリーム煮 太刀魚フライ ケチャップライスの具	ごはん、米油、じゃがいも、バター、小麦粉、きびざとう	牛乳、鶏小間、粉チーズ、太刀魚フライ、ウインナー	たまねぎ、にんじん、かぶ、さやいんげん、マッシュルーム、ピーマン	781 998	26.3 33.6	
20	月	ごはん	○	かぶのみそ汁 鶏のから揚げ (小学1個・中学2個) 三芳産小松菜と白滝の炒め物	ごはん、でん粉、米油、ごま油、きびざとう、白いりごま	牛乳、鶏小間、油揚げ、木綿豆腐、赤みそ、白みそ、鶏切り身、豚ひき肉	たまねぎ、かぶ、生姜、にんにく、 <b>長ねぎ</b> 、しらたき、 <b>こまつな</b>	670 849	32.6 41.4	
21	火	コッパン	○	富(とめ)のさつまいも入り豆乳ポテトミートボールのケチャップ煮 (小学2個・中学3個) カラフルごぼうサラダ ●お祝いいちごゼリー	コッパン、米油、 <b>さつまいもペースト</b> 、ポテトニョッキ、卵不使用マヨネーズ	牛乳、鶏小間、豆乳、ミートボールのケチャップ煮、まぐろ油漬	たまねぎ、にんじん、パセリ、えだ豆、ホールコーン、ごぼう、きゅうり、いちごゼリー	671 870	26.0 33.3	
22	水	中華麺	○	三芳産長ねぎ入りみそラーメン汁 揚げぎょうざ (2個) わかめ炒め	中華麺、米油、黒ざとう、きびざとう、ごま油、でん粉	牛乳、豚小間、なると、赤みそ、ぎょうざ、鶏小間、わかめ	生姜、にんにく、にんじん、たまねぎ、もやし、ホールコーン、メンマ、キャベツ、 <b>長ねぎ</b>	635 841	27.3 35.1	
23	木	ごはん	○	三芳産小松菜入り和風ポテトスープ 手作りいかフライ さやいんげんのごま和え	ごはん、米油、ポテト、小麦粉、パン粉、きびざとう、白すりごま	牛乳、鶏小間、油揚げ、いか	にんじん、しめじ、 <b>長ねぎ</b> 、 <b>こまつな</b> 、さやいんげん	604 778	26.4 34.9	
24	金	ごはん	○	三芳産長ねぎ入り 高野豆腐とわかめのみそ汁 あじのさんが焼き (おろしソース) 豚肉とごぼうのきんぴら	ごはん、米油、じゃがいも、きびざとう、でん粉	牛乳、鶏小間、油揚げ、高野豆腐、わかめ、赤みそ、白みそ、あじのさんが焼き、豚せん切り肉	えのきたけ、 <b>長ねぎ</b> 、だいこん、ごぼう、にんじん、干しいたけ、糸こんにゃく	623 779	29.4 36.9	
27	月	食パン	○ コールド ミルク	オニオンスープ ポテトコロッケ チリコンカン	食パン、米油、ポテトコロッケ、きびざとう	コーヒーミルク、鶏小間、豚ひき肉、大豆	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、キャベツ、パセリ、にんにく、トマトピューレー	665 859	26.5 33.7	
28	火	ごはん	○	三芳産長ねぎ入りなめこ汁 鶏肉のごまだれかけ たけのこごはんの具	ごはん、きびざとう、白すりごま、白いりごま、でん粉、米油、黒ざとう	牛乳、鶏小間、木綿豆腐、赤みそ、白みそ、鶏切り身、豚ひき肉、油揚げ	にんじん、たまねぎ、なめこ、 <b>長ねぎ</b> 、生たけのこ、干しいたけ、さやえんどう	610 749	33.5 40.5	
30	木	ごはん	○	三芳産小松菜入りワンタンスープ ゆで豚のアップルソース和え みしょうかん (小学1個・中学2個)	ごはん、米油、ワンタン、きびざとう	牛乳、鶏小間、豚小間	にんじん、もやし、キャベツ、 <b>こまつな</b> 、 <b>長ねぎ</b> 、にんにく、たまねぎ、アップルソース、みしょうかん	591 750	28.1 35.4	
14回	<p>※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。</p>							平均栄養量	650 830	28.2 35.9
							基準栄養量	650 830	26.0 34.0	

学校給食費 (4月分) 口座振替日は **6月1日(月)**です。 ※小学生保護者は給食費の負担はございません。中学生保護者は、月額3,000円負担となります。  
☆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。

## 給食だより

うららかな春の日差しが心地よい季節となり、新年度が始まりました。子どもたちが元気に学校生活を送れるように、給食センター一同、安心・安全に留意し、心を込めておいしい給食づくりに励んでまいります。

学校教育の一環として行われる学校給食には、7つの目標が定められています。

### 学校給食の目標

成長期にふさわしい栄養で健康づくり



食事の大切さを知り、良い食べ方を学ぶ



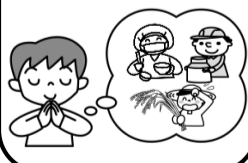
マナーを守り、助け合って楽しく食べる



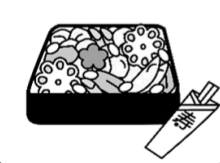
自然が育む命の恵みに感謝する



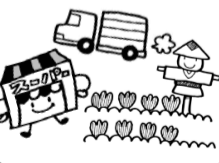
食を通してつながる様々な人々への感謝



国や各地域に伝わる優れた食文化の理解



食べ物を通して社会の仕組みを学ぶ



学校給食は、子どもたちが健やかに成長するための大切な学びの場です。毎日の食事を通して、健康な体作りだけでなく、食べ物や関わってくれている人への感謝の気持ちや食事のマナー、地域の食文化に触れることも目指しています。ご家庭でも、朝ごはんをしっかり食べる習慣作りや、食べ物の話題をとり入れていただくことで、学校での学びがより深まります。ぜひ、ご協力をお願いいたします。

### 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、乳児期が最も多く、年齢が上がると共に減少しますが、中には学童期以降にアレルギー症状があらわれることもあります。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ましょう。

## 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。

### 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、水菜、大根、ほうれん草、白菜、モロヘイヤ、チンゲン菜

### 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。

安全運転で届けます!



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