


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			
3	月	ごはん	○	三芳産白菜と厚揚げのみそ汁 根菜入りつくね 三芳産にんじんしりしり	ごはん、米油	牛乳、鶏小間(むね)、厚揚げ、赤みそ、白みそ、根菜入りつくね、まぐろ油漬、炒り卵	もやし、はくさい、こまつな、にんじん	647 782	27.6 32.9	
4	火	フラワーロール \ オランダ給食 /	○	グロンテスープ ~肉団子入り野菜スープ~ キベリング ~たらフライ~ スタンポット ~ほうれんそう入りマッシュポテト~ バックタルタルソース	フラワーロール、米油、じゃがいも、タルタルソース	牛乳、肉団子、たらフリッター、ウインナー	にんじん、たまねぎ、キャベツ、セロリ、長ねぎ、さやいんげん、にんにく、生姜、ほうれんそう	680 874	23.0 28.7	
5	水	埼玉産 地粉うどん	○	三芳やさいのけんちんうどん汁 富(とめ)のさつまいも入りかきあげ 三芳産ほうれんそうともやしのおひたし	地粉うどん、米油、 ■ 芋、さつまいも、小麦粉	牛乳、鶏小間(むね)、油揚げ、焼き竹輪、糸けすりぶし	にんじん、だいこん、干しいたけ、長ねぎ、ごぼう、たまねぎ、水菜、もやし、ほうれんそう	677 815	24.5 29.6	
6	木	ごはん	○	チンゲンサイとなめこのスープ 豚肉のキムチ炒め つぼ漬け りんご	ごはん、でん粉、米油、きびざとう	牛乳、鶏小間(むね)、かまぼこ、豚小間	にんじん、たけのこ、なめこ、チンゲンサイ、生姜、にんにく、大豆もやし、はくさいキムチ、ニラ、つぼ漬け、りんご	623 755	26.8 32.8	
7	金	ごはん	○	三芳産かぶのみそ汁 鶏肉の照り焼き 三芳産ごぼうのきんぴら	ごはん、きびざとう、でん粉、米油、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、鶏切り身、豚ももせん切り肉	たまねぎ、かぶ、こまつな、にんじん、ごぼう、干しいたけ、糸こんにゃく	667 832	30.0 37.7	
10	月	ごはん	○	肉豆腐 ホッケの冬がすみ焼き 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、豚小間、焼き豆腐、ホッケの米粕漬、まぐろ油漬	にんじん、しらたき、長ねぎ、はくさい、切り干し大根、赤ピーマン、きゅうり、ゆかり	674 820	31.2 37.9	
11	火	麦ごはん	○	三芳の冬野菜カレー 手作りささみカツ みかん	麦ごはん、米油、 さつまいも 、小麦粉、パン粉	牛乳、豚もも角切り肉、スキムミルク、ささみ切り身	にんにく、たまねぎ、にんじん、しめじ、ほうれんそう、ホールマト、セロリ、みかん	767 983	27.6 34.7	
12	水	中華麺	○	三芳やさいラーメン汁 ねぎみそパオズ(2個) 青菜のオイスター炒め ●ヨーグルト(中学のみ)	中華麺、米油、きびざとう、でん粉	牛乳、鶏小間(むね)、なると、ねぎみそパオズ、豚小間、ヨーグルト	にんにく、生姜、にんじん、はくさい、メンマ、水菜、もやし、チンゲンサイ、こまつな	612 768	29.1 36.1	
13	木	はちみつパン	○	シェルマカロニと野菜のスープ ハンバーグのケチャップソースかけ ブロッコリーとコーンのソテー	はちみつパン、米油、じゃがいも、シェルマカロニ、きびざとう	コーヒーミルク、ベーコン、豚小間、ハンバーグ、鶏小間	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、キャベツ、パセリ、生姜、ブロッコリー、カリフラワー、ホールコーン	653 867	27.0 35.9	
14	金	ごはん	○	三芳産里芋と鶏肉のみそ煮 ししゃもフリッター (小学1個・中学2個) ひじきご飯の具	ごはん、米油、 ■ 芋、きびざとう	牛乳、鶏もも角切り肉、赤みそ、子持ちししゃもフリッター、鶏小間、油揚げ、ひじき	にんじん、ごぼう、たけのこ、三角こんにゃく、生姜、さやいんげん、干しいたけ、えだ豆	662 867	26.5 34.0	
17	月	ごはん	○	富(とめ)のさつまいも おろし焼肉 揚げごぼうのごま和え	ごはん、 さつまいも 、米油、きびざとう、でん粉、小麦粉、白すりごま	牛乳、鶏小間(むね)、油揚げ、赤みそ、白みそ、豚小間	にんじん、こんにゃく、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、ごぼう	704 865	27.6 34.1	
18	火	ごはん (22日(土)冬至)	○	みつばと豆腐のすまし汁 さばのゆずみそだれかけ かぼちゃのそぼろ煮	ごはん、きびざとう、でん粉、白すりごま、米油	牛乳、鶏小間(むね)、木綿豆腐、さばの切り身、赤みそ、鶏ひき肉	にんじん、しめじ、糸みつば、ゆずの皮、生姜、かぼちゃ	635 774	30.4 37.0	
19	水	星型パン (25日(火)クリスマス)	○	豆乳キャロットポタージュ クリスマスチキン きゃべつとコーンのサラダ ★卓上たまねぎドレッシング ●ケーキ	星型パン、じゃがいも、きびざとう、でん粉、卵不使用マヨネーズ、米粉、コーンフレーク、米油、ケーキ	牛乳、鶏小間、豆乳、鶏切り身(むね)、ささ身	たまねぎ、にんじん、にんじんペースト、はくさい、パセリ、生姜、にんにく、キャベツ、ホールコーン、きゅうり	725 870	27.9 33.7	
13回	<p>※献立は材料の都合で若干変更もあります。 ★印は、クラスに1本ずつ配ります。●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。</p>							平均栄養量	671 836	27.6 34.2
							基準栄養量	650 830	26.0 34.0	


給食だより 楽しく、元気に冬休みを過ごしましょう!

早寝・早起き・朝ごはん



朝ごはんは、1日を元気に過ごすために大切です。休みの日は、夜更かし・寝坊をしてしまいがちですが、規則正しい生活リズムで過ごしましょう。

1日コップ1杯の牛乳




給食にほぼ毎日出る牛乳には、成長期のみなさんに必要な栄養がたっぷり含まれています。給食がない日も、牛乳を飲むように心がけましょう。

手洗い・うがい

かぜやインフルエンザが流行する季節になってきました。しっかり手洗い・うがいをしていませんか? かぜやインフルエンザを予防するためには、「手洗い・うがい」は欠かせません。外から帰ってきた後、食事の前、トイレの後などに、きちんと手洗いをしましょう。洗った後は、清潔なハンカチやタオルでふくのを忘れずに。


楽しい冬休みを過ごすためには...

バランスのよい食事



給食がない日にどのようなものを食べていますか? 黄(ごはんやパンなど)・赤(肉や魚など)・緑(野菜や果物など)の食べ物を好き嫌いせずに食べましょう。

おやつを食べすぎ要注意



テレビをみながらやゲームをしながら、お菓子をたくさん食べてしまうことはありませんか? お菓子の食べすぎは、虫歯や肥満の原因になります。天気の良い日は、外で元気にあそびましょう。



かぜに負けない体をつくらう!

寒さに対する抵抗力を高める/**たんぱく質**



免疫力を高める/**ビタミンA**



感染症予防/**ビタミンC**




MIYOSHI オリンピアド給食 “オランダ料理”

★グロンテスープ
オランダの家庭料理のひとつで、野菜がたっぷり入った肉団子のスープです。スープに入れる野菜は、オランダでもなじみのある野菜を選びました。

★キベリング
たらフライです。ガーリックソースやタルタルソースをつけて食べます。オランダでは、屋台やお祭りで一口大のものが売られており、手軽に食べられる料理として親しまれています。

★スタンポット
じゃがいもと野菜を煮て煮た料理です。ケールやにんじん・たまねぎを入れたものやザウアークラフト(キャベツの漬物)を入れたものなど、じゃがいもと一緒に混ぜる食材によって色々な種類があります。7月に提供した“ヒュツポット”には乳が入っていました。スタンポットは乳を使わずに調理します。

給食の写真がご覧いただけます



今月から、ホームページで給食の写真を公開することになりました(毎月1枚)。4月分から掲載していますので、ぜひ下記ホームページにアクセスしてご覧ください。