



3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 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			
1	木	ごはん	○	えび団子入り中華スープ 高野豆腐のあっさりマーボー 揚げごぼうのごま和え	ごはん、米油、ごま油、きびざとう、でん粉、小麦粉、白すりごま	牛乳、豚小間、えび団子、鶏ひき肉、高野豆腐	にんじん、たまねぎ、たけのこ、チンゲンサイ、えのきたけ、キャベツ、切り生姜、にんにく、長ねぎ、干ししいたけ、こまつな、ごぼう	606 741	26.5 32.5	
2	金	ちらし寿司	○	梅型かまぼこと水菜のすまし汁 さわらの梅みそ焼き 三芳産ほうれんそうのおひたし ひなあられ	ちらし寿司、春雨、でん粉、米油、ひなあられ	牛乳、鶏小間、かまぼこ(梅型)、さわらの梅みそ漬、糸けすりぶし	にんじん、たまねぎ、水菜、ほうれんそう、もやし	643 840	25.7 31.9	
5	月	わかめごはん	○	豚汁 鶏のから揚げ(小1個・中2個) 三芳産にんじんしりしり ●桜もち	わかめごはん、米油、じゃがいも、でん粉、桜もち	牛乳、豚小間、赤みそ、白みそ、鶏切り身、炒り卵、まぐろ油漬	にんじん、ごぼう、だいこん、たまねぎ、こんにゃく、長ねぎ、生姜	778 927	29.6 35.3	
6	火	麦ごはん	(小学)牛乳 (中学)コーヒ ミルク	チキンカレー ツナ入り海そうサラダ 福神漬 ★卓上たまねぎドレッシング	麦ごはん、じゃがいも、米油	牛乳(小学)、コーヒミルク(中学)、鶏もも角切り肉、スキムミルク、海そうミックス、まぐろ油漬	にんにく、たまねぎ、にんじん、セロリ、水菜、キャベツ、福神漬	704 916	22.1 26.8	
7	水	中華麺	○	みそラーメン汁 しゅうまい(小2個・中3個) カラフルごぼうサラダ	中華麺、米油、黒砂糖、白すりごま、白いりごま、卵不使用マヨネーズ	牛乳、豚小間、なると、赤みそ、ポークシュウマイ、ショルダーハム	にんにく、生姜、メンマ、もやし、長ねぎ、たまねぎ、えだ豆、ホールコーン、ごぼう、にんじん、きゅうり	675 847	27.2 33.7	
8	木	ソフトフランスパン	○	コーンクリームスープ ハンバーグのマッシュルームソースかけ 清見オレンジ(中学2年まで) ◆フルーツ盛り合わせ 中学3年生 ◆ケーキ 卒業お祝いメニュー ◆フライドポテト	ソフトフランスパン、米油、バター、小麦粉、きびざとう、ケーキ(中3)、フルーツ万代ポテト(中3)	牛乳、鶏ひき肉、ハンバーグ	たまねぎ、ホールコーン、コーンペースト、パセリ、生姜、にんじん、マッシュルーム、清見オレンジ、いちご(中3)、パイナップル(中3)	675 824	25.3 30.5	
9	金	ごはん	○	むらくも汁 白身魚の甘酢あんかけ キムたくご飯の具	ごはん、でん粉、米油、きびざとう、ごま油	牛乳、鶏小間、わかめ、卵、白身魚粉付き、豚ももせん切り肉	にんじん、長ねぎ、ほうれんそう、たまねぎ、ピーマン、はくさいキムチ、つぼ漬、万能ねぎ	635 774	26.7 32.3	
12	月	ごはん	○	三芳産かぶのすりながし 塩こうじの和風チンジャオロース 源氏豆	ごはん、でん粉、米油、きびざとう、白いりごま	牛乳、ミートボール、豚ももせん切り肉、大豆	たまねぎ、かぶ、こまつな、にんにく、生姜、たけのこ、ピーマン、赤ピーマン	703 868	29.5 36.6	
13	火	クロワッサン(卵不使用)	○	三芳産ほうれん草とベーコンの和風スパゲッティ カレークノーデル フルーツ入りナタデココヨーグルト	クロワッサン(卵抜き)、スパゲッティ、米油、カレークノーデル	牛乳、ベーコン、ヨーグルト	にんにく、にんじん、たまねぎ、しめじ、ほうれんそう、白桃缶、みかん缶、パイン缶、ナタデココ	686 831	20.6 24.7	
14	水	ごはん	○	肉じゃが 厚焼きたまご 手作り鮭ふりかけ	ごはん、じゃがいも、米油、きびざとう、白いりごま	牛乳、豚小間、厚焼きたまご、鮭フレーク、ちりめんじゃこ、あおのり	生姜、にんじん、たまねぎ、しらたき、さやえんどう	645 788	25.3 30.6	
15	木	ツイストパン	コーヒ ミルク	オニオンスープ 照り焼きチキン パリジャンチーズサラダ	ツイストパン、米油、きびざとう	コーヒミルク、ウインナー、若鶏の照り焼き、プロセチース	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、オニオンペースト、パセリ、生姜、ホールコーン、キャベツ、赤ピーマン、きゅうり	596	25.2	
小学6年生はバイキング給食です										
16	金	ごはん	○	豆腐とわかめのみそ汁 めばるのねぎソースかけ 切り干し大根とツナのサラダ	ごはん、じゃがいも、米油、きびざとう、白すりごま、白いりごま、卵不使用マヨネーズ	牛乳、油揚げ、木綿豆腐、わかめ、赤みそ、白みそ、めばるの粉つき、まぐろ油漬	たまねぎ、長ねぎ、生姜、にんにく、切り干し大根、赤ピーマン、きゅうり	684 828	26.2 31.3	
19	月	ごはん	○	チンゲンサイ入り春雨スープ 酢豚 つぼ漬	ごはん、米油、春雨、でん粉、黒砂糖	牛乳、ショルダーハム、糸かまぼこ、豚もも角切り肉	にんにく、生姜、にんじん、干ししいたけ、長ねぎ、チゲサイ、たまねぎ、たけのこ、ピーマン、つぼ漬	643 785	23.0 27.3	
20	火	埼玉産地粉うどん	○	カレー南蛮汁 タコさん焼き(小1個・中2個) 三芳産小松菜とひじきのごま和え	地粉うどん、きびざとう、米油、でん粉、タコ焼き、白すりごま	牛乳、豚小間、なると、ささ身、ひじき	にんにく、にんじん、たまねぎ、長ねぎ、キャベツ、こまつな	605 771	23.7 30.0	
22	木	フラワーロール バックソフトチーズ(中学のみ)	○	ABCマカロニスープ ミートソースのポテトカップ焼き 水菜とツナのサラダ ●ケーキ ★卓上イタリアンドレッシング	フラワーロール、アルファベットマカロニ、ポテトカップ、米油、パン粉、ケーキ	牛乳、鶏小間、豚ひき肉、まぐろ油漬、ソフトチーズ	にんじん、たまねぎ、はくさい、マッシュルーム、ほうれんそう、セロリ、トマトピューレー、パセリ、水菜、きゅうり、キャベツ	643 827	24.4 31.1	
15回	※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。							平均栄養量	659 826	25.3 31.0
							基準栄養量	640 820	24.0 30.0	

給食だより 三芳町の学校給食

人気メニューランキング

- 1位 カレー
- 2位 揚げパン
- 3位 わかめごはん
- 4位 から揚げ
- 5位 コーヒミルク

給食センターでは、11月に三芳町内の全小中学校8校(回答者数約3,200名)に「給食に関するアンケート」を実施させていただきました。そのうち、「給食の中で好きなメニュー」を聞き取り、集計した結果、TOP5はご覧の通りになりました。

◆給食の時間は楽しいですか。
 ・とても楽しい: 55% ・楽しい: 38%
 ・あまり楽しくない: 5% ・楽しくない: 2%

◆給食はおいしいですか。
 ・とてもおいしい: 50% ・おいしい: 44%
 ・あまりおいしくない: 5% ・おいしくない: 1%

◆給食は残さず食べますか。
 ・残さない: 51% ・ときどき残す: 37% ・よく残す: 12%

ほとんどの方が給食を楽しみ、おいしいと思ってくださいました。これからも、みなさんに喜んでいただける給食をつくっていきます。

1年間の振り返り チェックシート

この1年間の給食や食生活を振り返ってみて、下の【】を参考に口の中書き入れましょう。

よくできた...◎ だいたいできた...○
 たまにできた...△ 全然できなかった...×

給食時間 給食の前に手をきれいに洗い、清潔なハンカチやタオルでふくことができた。	好き嫌いせずに食べることができた。苦手な食べ物にもチャレンジできた。	健康によい食事のとり方や、郷土食、行事食について知ることができた。
食事マナー 姿勢を正して、よくかんで食べることができた。	マナーを守り、みんなで楽しく食べることができた。	正しい食器の置き方、はしの持ち方で食べることができた。
その他 早寝・早起きを心がけ、朝ごはんを食べてから登校することができた。	おやつは健康を考えて選び、時間と量を決めて食べることができた。	食事の準備や買い物など、おうちの人のお手伝いをするのができた。

みんなげんきでね!

★中学3年生のみなさん
給食は3/8(木)までです。最終日は卒業お祝いメニューとなっています。これからも、食べることを大切に、健康な心と体をつくっていきましょう。

★小学6年生のみなさん
みなさんの卒業をお祝いして、3/15(木)にバイキング給食を実施します。いろいろな料理を囲みながら、楽しいひと時を過ごしてくださいね。

今月は進級・卒業をお祝いする気持ちも込めて、人気メニューをたくさん献立に入れました。楽しい給食時間の思い出をつくっていただけたら嬉しいです。