



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 | 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 | |
| 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)ヨーグルト | 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)、コーヒーマルク(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 卒業お祝いメニュー ◆ケーキ ◆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(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 | ヨーグルト | 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 | コーヒーマルク、ウインナー、若鶏の照り焼き、プロセスチーズ | 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、チンゲンサイ、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 コーヒーマルク

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。 | 健康に良い食事のとり方や、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。