



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 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			
11 水	埼玉産 地粉うどん	○	わかめうどん汁 ちくわの元気揚げ (小1個・中2個) 三芳産ほうれん草とツナの和え物	地粉うどん、小麦粉、 米油、白すりごま、き びざとう	牛乳、鶏小間、油揚げ、わ かめ、カットちくわ、まぐ ろ油漬け	にんじん、干しいたけ、たけの こ、長ねぎ、パセリ、たまねぎ、 ほうれん草、キャベツ	598 780	25.8 33.5	
12 木	ごはん	○	ニラたまスープ みそだれ焼き肉 ゆず大根	ごはん、でん粉、米 油、きびざとう、ごま 油	牛乳、鶏小間、木綿豆腐、 かまぼこ、卵、豚小間、赤 みそ	にんじん、たまねぎ、えのきだ け、ニラ、生姜、にんにく、長ね ぎ、キャベツ、ゆず大根	636 776	28.5 35.3	
13 金	フラワーロール	○	三芳産にんじん入りポタージュ 白身魚フライ 水菜とささみのソテー ★卓上ソース	フラワーロール、米 油、バター、小麦粉	牛乳、ベーコン、鶏小間、 粉チーズ、生クリーム、白 身魚フライ、ささ身	にんじん、たまねぎ、にんじん ペースト、パセリ、生姜、ホールコ ーン、キャベツ、水菜	654 818	23.1 27.9	
16 月	ごはん	○	糸みつ葉となめこのみそ汁 さわらのみぞれあんかけ 三芳産小松菜のごま和え ●ヨーグルト (中学のみ)	ごはん、米油、きびざ とう、でん粉、白すり ごま	牛乳、鶏小間、油揚げ、木 綿豆腐、赤みそ、白みそ、 さわらでん粉付き、ヨーグ ルト (中学のみ)	たまねぎ、なめこ、糸みつば、だ いこん、万能ねぎ、こまつな、に んじん、もやし	622 828	26.4 34.9	
17 火	菜めし	○	三芳産チンゲン菜入り 和風ポテトボールスープ 鶏肉の照り焼き 春キャベツのサラダ	菜めし、米油、ポテト ボール、きびざとう	牛乳、豚小間、油揚げ、鶏 切り身	にんじん、しめじ、長ねぎ、 チン ゲンサイ 、生姜、春キャベツ、 きゅうり	644 801	26.4 31.2	
18 水	中華麺	○	コーン入りみそラーメン汁 アメリカンドッグ 水菜と萵わかめのサラダ ★卓上トマトケチャップ	中華麺、米油、黒砂 糖、ミックスパウダ ー、きびざとう	牛乳、豚小間、なると、赤 みそ、フランクフルト、く さわかめ、ささ身	にんにく、生姜、メンマ、にんじ ん、もやし、ホールコーン、長ね ぎ、たまねぎ、水菜、キャベツ	700 861	27.8 33.9	
19 木	ごはん	○	新じゃがいものそぼろ煮 厚焼きたまご ごぼうとちくわのみそ炒め	ごはん、米油、新じゃ が芋、きびざとう、白 すりごま、芝麻醬	牛乳、豚ひき肉、厚焼きた まご、白ちくわ、白みそ	生姜、にんじん、たまねぎ、こん にゃく、さやいんげん、ごぼう	669 811	23.0 27.5	
20 金	こどもパン スライス	○	ABCマカロニスープ ハンバーグのデミグラスソースかけ パリジャンツナサラダ	こどもパン、アルファ ベットマカロニ、米 油、きびざとう	牛乳、鶏小間、ハンバー グ、まぐろ油漬け	にんじん、たまねぎ、マッシュル ーム、ほうれん草、セロリ、ホ ールコーン、キャベツ、赤ピーマ ン、きゅうり	581 767	25.7 33.1	
23 月	ごはん	○	三芳産かぶのみそ汁 めばるの白醤油焼き 三芳産ほうれん草の ひじき入りおひたし ●お祝いいちごゼリー	ごはん、米油	牛乳、鶏小間、油揚げ、木 綿豆腐、赤みそ、白みそ、 めばるの白醤油漬け、ショ ルダーハム、ひじき、糸け ずりぶし	たまねぎ、かぶ、ほうれん草、 にんじん、もやし、お祝いいちご ゼリー	632 763	28.8 34.8	
24 火	麦ごはん	○	チキンカレー いんげんとパンネのソテー 福神漬	麦ごはん、じゃがい も、米油、パンネマカ ロニ	コーヒーミルク、鶏もも角 切り肉、スキムミルク、 ショルダーハム	にんにく、たまねぎ、にんじん、 セロリ、赤ピーマン、さやいんげ ん、福神漬	768 986	23.7 29.4	
25 水	ごはん	○	さくらかまぼこのすまし汁 鶏のから揚げ (小1個・中2個) たけのこごはんの具	ごはん、春雨、米油、 でん粉、黒砂糖	牛乳、かまぼこ (桜型)、 鶏切り身、鶏小間、油揚げ	たまねぎ、しめじ、えのきだけ、 水菜、生姜、にんじん、干しい たけ、生たけのこ、さやえんどう	641 810	24.0 30.0	
26 木	ごはん	○	豆腐とアスパラのスープ ニラもやし炒め 源氏豆	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、木綿豆腐、 かまぼこ、豚小間、大豆	にんじん、たまねぎ、しめじ、グ リーンアスパラガス、もやし、 キャベツ、木くらげ、ニラ	645 783	28.3 33.9	
27 金	ソフトフランス パンスライス	○	春野菜のクリーム煮 フランクのミートソースかけ みしょうかん (小1個・中2個)	ソフトフランスパン、 米油、じゃがいも、小 麦粉、バター、きびざ とう	牛乳、鶏もも角切り肉、生 クリーム、フランクフル ト、豚ひき肉	たまねぎ、にんじん、かぶ、ホ ールコーン、さやえんどう、セロ リ、みしょうかん	701 876	24.0 28.9	
13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	653 820	25.8 31.9
						基準栄養量	640 820	24.0 30.0	

給食だより

入学・進級おめでとうございます

小学1年生のみなさんへ
 こんげつ20日(金)から
 きゅうしょくがはじまります。
 たのしいきゅうしょくの
 じかにしましょう。

三芳町の給食の特色

うらかな春の日差しが心地よい季節となりました。いよいよ新年度のスタートです。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を作っていきます。1年間よろしくお願ひいたします。

学校教育の一環として行われる学校給食には、以下のような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

手作り給食で家庭的に
 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
 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。

献立に季節感を
 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。

天然出汁で味覚を育てる
 厚削り節、昆布、鶏ガラなどで
 毎日出汁をとっています。

和風献立を
 ごはんを主食とし、
 日本伝来の煮物や和え物、
 魚料理などを取り入れ、
 伝統食を伝えます。

お楽しみ給食
 「食」に関心をもち、
 みんなで楽しく食べるために、
 パイキング給食 (小学6年生) を
 実施しています。

けんこうなからだ

※「主な使用食材の産地」「放射性物質測定結果」については、ホームページ (www.town.saitama-miyoshi.lg.jp/study/committee/gakkou_kyuusyoku.html) をご覧ください。