



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			
12月	コッペパンスライス	○	富(とめ)のさつまいも豆乳ポタージュ ウインナー(2個) ごぼつナサラダパンの具	コッペパン、さつまいもペースト、ポテトニョッキ、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、鶏小間、豆乳、ウインナー、まぐろ油漬け	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、パセリ、生姜、ホールコーン、ごぼう、きゅうり	673 879	27.4 35.1	
13火	ごはん	○	きぬさやのみそ汁 さわらのマヨネーズ焼き 大豆とひじきの炒り煮	ごはん、じゃがいも、卵不使用マヨネーズ、米油、きびざとう、でん粉	牛乳、鶏小間、油揚げ、白みそ、赤みそ、さわらの切り身、鶏ひき肉、ひじき、さつま揚げ、大豆	たまねぎ、長ねぎ、さやえんどう、パセリ、にんじん、干しいたけ、糸こんにゃく	683 852	27.6 35.9	
14水	埼玉産地粉うどん	○	きつねうどん汁 〔小学:ちくわの磯辺揚げ 中学:ちくわの二色揚げ(磯辺、カレー) 清見オレンジ〕	地粉うどん、米油、黒ざとう、小麦粉	牛乳、鶏小間、油揚げ、カットちくわ、あおのり	たまねぎ、干しいたけ、長ねぎ、ほうれんそう、清見オレンジ	607 803	24.3 31.8	
15木	ごはん	○	三芳産チンゲンサイと春雨のスープ えびシューマイ(2個) ジャージャン豆腐	ごはん、米油、春雨、きびざとう、でん粉	牛乳、鶏小間、えびシューマイ、豚小間、厚揚げ、赤みそ	にんにく、たまねぎ、もやし、ホールコーン、チンゲンサイ、生姜、にんじん、たけのこ、干しいたけ、キャベツ、ピーマン、長ねぎ	604 765	22.7 28.4	
16金	ごはん	○	にらたまみそ汁 手作りいかフライ キムたくごはんの具	ごはん、小麦粉、パン粉、米油、ごま油	牛乳、鶏小間、木綿豆腐、卵、白みそ、赤みそ、いか、豚せん切り肉	たまねぎ、えのきだけ、ニラ、にんじん、はくさいキムチ、つぼ漬け、小ねぎ	702 859	32.9 40.3	
19月	ごはん	○	和風ポテトボールスープ 鶏肉とアスパラのみそ炒め 源氏豆	ごはん、米油、ポテトボール、でん粉、きびざとう、白いりごま	牛乳、豚小間、油揚げ、鶏角切り肉、赤みそ、大豆	にんじん、しめじ、長ねぎ、ごまつな、生姜、にんにく、たまねぎ、グリーンアスパラガス、赤ピーマン	694 855	31.3 38.6	
20火	ごはん	○	新じゃがいものそばろ煮 めばるの西京焼き 三芳産ほうれんそうのひじき入りおひたし	ごはん、米油、新じゃがいも、きびざとう	牛乳、豚ひき肉、めばるの西京漬、ささみ、ひじき、糸けずりぶし	生姜、にんじん、たまねぎ、こんにゃく、さやいんげん、もやし、ほうれんそう	621 756	29.2 35.6	
21水	こどもパンスライス <small>小学1年生給食開始日</small>	○	三芳産ほうれんそう入り 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 スライスチーズ(中学のみ)	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、スライスチーズ	にんじん、たまねぎ、こんにゃく、マッシュルーム、ほうれんそう、セロリ、ホールコーン、キャベツ、赤ピーマン、きゅうり	586 855	26.3 38.9	
22木	ごはん	○	糸みつばとさくらかまぼこのすまし汁 鶏の塩から揚げ(小学1個・中学2個) たけのこごはんの具 ●お祝いいちごゼリー	ごはん、でん粉、米油、黒ざとう	牛乳、豚小間、かまぼこ(桜型)、木綿豆腐、鶏切り身、鶏小間、油揚げ	だいこん、長ねぎ、糸みつば、生姜、にんにく、にんじん、生たけのこ、干しいたけ、さやえんどう、いちごゼリー	662 828	28.0 36.0	
23金	フラワーロール	○	春野菜のクリーム煮 富(とめ)のさつまいもコロケ 春キャベツのマリネ	フラワーロール、米油、じゃがいも、ツイストマカニ、バター、小麦粉、さつまいもコロケ、きびざとう	牛乳、鶏小間、生クリーム	たまねぎ、にんじん、ホールコーン、かぶ、さやえんどう、セロリ、春キャベツ、きゅうり	680 872	24.0 28.9	
26月	わかめごはん	○	三芳産小松菜のそばろ汁 豚肉のみそ焼き ツナとキャベツのレモン和え	わかめごはん、米油、でん粉、きびざとう	牛乳、鶏ひき肉、かまぼこ、豚切り身、赤みそ、まぐろ油漬け	生姜、にんじん、たけのこ、干しいたけ、長ねぎ、ごまつな、キャベツ、きゅうり、レモン果汁	607 781	28.8 35.6	
27火	麦ごはん	コーミルヒク	チキンカレー プレーンオムレツ 三芳産水菜とベーコンのソテー	麦ごはん、米油、じゃがいも	コーヒーミルク、鶏角切り肉、スキムミルク、プレーンオムレツ、ベーコン	にんにく、たまねぎ、にんじん、チャツネ、セロリ、ホールコーン、水菜、チンゲンサイ	748 940	25.7 31.2	
28水	中華麺	○	みそラーメン汁 揚げぎょうざ(2個) みしょうかん(小学1個・中学2個)	中華麺、米油、黒ざとう	牛乳、豚小間、なると、赤みそ、ぎょうざ	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、長ねぎ、みしょうかん	609 792	23.2 29.0	
30金	ごはん	○	三芳産かぶのみそ汁 コロコロかつおの南蛮漬 豚肉とごぼうのきんぴら	ごはん、米油、きびざとう	牛乳、鶏小間、油揚げ、木綿豆腐、赤みそ、白みそ、かつお角切り、澱粉付き、豚せん切り肉	たまねぎ、かぶ、生姜、ごぼう、にんじん、干しいたけ、糸こんにゃく	668 818	32.5 39.6	
14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	653 833	27.4 34.6
							基準栄養量	650 830	26.0 34.0

給食だより

学校給食費(4月分)口座振替日は5月31日(月)です。

☆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。

ご入学・ご進級おめでとうございます

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、給食センター職員一同、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年間よろしくお祈りいたします。

学校給食の目標

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。

食を通してつながる様々な人々への感謝



成長期にふさわしい栄養で健康づくり

マナーを守り、助け合って楽しく食べる

国や各地域に伝わる優れた食文化の理解

食事の大切さを知り良い食方を学ぶ

自然が育む命の恵みに感謝する

食べ物を通して社会の仕組みを学ぶ

三芳町の給食の特色

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。また、可能な限り国産の食品を使用しています。

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。

さつまいも、里芋、かぶ、にんじん、小松菜、ごぼう、ほうれん草、だいこん、水菜、なす、モロヘイヤ、白菜、チンゲン菜、じゃがいも、葉だいこん、キャベツ、長ねぎ、きゅうり

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。

天然出汁で味覚の育成

厚削り節、昆布、鶏ガラなどで毎日出汁をとっています。

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に、お楽しみ給食(小学6年生)を実施しています。

三芳町の学校給食摂取基準

三芳町の学校給食は、児童生徒の実態を踏まえ、文部科学省が定める「学校給食実施基準」に基づいて実施しています。令和2年1月21日に厚生労働省が定める「日本人の食事摂取基準(2020年版)」が告示されたことを受け、令和3年4月1日より「学校給食実施基準」が一部改正されました。これに伴い、4月の学校給食から「三芳町の学校給食摂取基準」も右表のとおり改正します(太字になっている数値が変更箇所です)。

家庭での食事状況を調査した結果として、脂質・食塩の過剰摂取や食物繊維・カルシウム・鉄の摂取不足が課題として挙げられています。ご家庭でも、気にかけていただければと思います。

区分	基準値			
	児童(6~7歳)	児童(8~9歳)	児童(10~11歳)	生徒(12~14歳)
エネルギー(kcal)	530	650	780	830
たんぱく質(%)	学校給食による摂取エネルギー全体の13~20%			
脂質(%)	学校給食による摂取エネルギー全体の20~30%			
ナトリウム(食塩相当量)(g)	1.5未満	2未満	2未満	2.5未満
カルシウム(mg)	290	350	360	450
マグネシウム(mg)	40	50	70	120
鉄(mg)	2	3	3.5	4.5
ビタミンA(μgRAE)	160	200	240	300
ビタミンB1(mg)	0.3	0.4	0.5	0.5
ビタミンB2(mg)	0.4	0.4	0.5	0.6
ビタミンC(mg)	20	25	30	35
食物繊維(g)	4以上	4.5以上	5以上	7以上
亜鉛(mg)	2	2	2	3

より詳しい情報はHPへ。
*食材産地・放射線物質測定結果
*献立予定表(給食の写真)
*家庭向け給食レシピ集 など

小学1年生のみなさんへ
こんげつ(水)の21日から
きゅうしよくがはじまります。
たのしいきゅうしよくの
じかにしましょう。

注目