



8・9月分 学校給食献立予定表

月	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	
8	27	金	食パン	○	トマトとレタスのABCスープ ハンバーグのマッシュルームソースかけ 三芳産じゃがいものコロコロポテトサラダ	食パン、米油、アルファベット マカロニ、きびざとう、 じゃがいも 、卵不使用マヨネーズ	牛乳、鶏小間、ハン バーグ、まぐろ 油漬け	たまねぎ、こんにやく、トマト、 レタス、マッシュルーム、にんじ ん、きゅうり	595 806	28.7 38.4	
	30	月	ごはん	○	みんなのキーマカレー 三芳産青菜のソテー 冷凍みかん	『みんなの○○』シリーズは 7品目アレルギーフリーです ごはん、米 油、でん粉	牛乳、鶏ひき肉、 ひよこ豆、豚小間	にんにく、たまねぎ、にんじん、ピーマン、 ホールトマト、セロリ、ホールコーン、 チン ゲンサイ 、 水菜 、キャベツ、みかん	703 858	26.2 31.9	
	31	火	ごはん	○	三芳産じゃがいもの肉じゃが 厚焼きたまご ひじきごはんの具	ごはん、米油、 じゃがいも 、 きびざとう	牛乳、豚小間、厚焼きたま ご、鶏小間、ひじき、油揚げ	生姜、にんじん、たまねぎ、しら たき、さやえんどう、干しいた け、えだ豆	687 844	26.5 32.0	
9	1	水	ごはん 防災の日	○	高野豆腐とわかめのみそ汁 いわしの生姜煮 切り干し大根の和風マヨ和え	ごはん、じゃがいも、 卵不使用マヨネーズ	牛乳、油揚げ、高野豆腐、わか め、赤みそ、白みそ、いわしの 生姜煮、まぐろ油漬け	えのきだけ、長ねぎ、切り干し大 根、赤ピーマン、きゅうり、ゆか り	634 751	24.9 28.4	
	2	木	コッパパン	○	三芳産かぶり入りミネストローネスープ ごぼつナサラダパンの具 三芳産じゃがいもとカレーゴーヤチップス 【中学のみ】●米粉のチョコクレープ	コッパパン、米油、シエルマカロ ニ、きびざとう、白すりごま、白 いごま、卵不使用マヨネーズ、 じゃがいも 、 でん粉、米粉のチョコクレープ	牛乳、豚ひき肉、 まぐろ油漬け	にんにく、にんじん、たまねぎ、 キャベツ、 かぶ 、パセリ、トマト ピューレー、ホールコーン、ごぼ う、きゅうり、ゴーヤ	609 865	23.4 29.8	
	3	金	ごはん	○	三芳産葉だいこんのみそ汁 鶏の塩から揚げ (小学1個・中学2個) 車心のそぼろ煮	ごはん、でん粉、米 油、車心、きびざとう	牛乳、鶏小間、油揚げ、木綿豆 腐、赤みそ、白みそ、鶏切り身、 豚ひき肉、かまぼこ	にんじん、 葉だいこん 、生姜、に んにく、たまねぎ、干しいた け、さやいんげん	648 819	31.2 40.2	
	6	月	ごはん	○	三芳産小松菜のそぼろ汁 かんぱちの竜田揚げ 変わり白和え	ごはん、米油、でん 粉、芝麻醬、きびざ とう、卵不使用マヨネ ーズ、白すりごま	牛乳、鶏ひき肉、かまぼこ、 かんぱちの竜田揚げ、厚揚げ	生姜、にんじん、たまねぎ、干し しいたけ、 こまつな 、ほうれんそ う	665 799	30.9 36.3	
	7	火	ごはん マレーシア給食	○	アヤム・ポンテ～鶏肉の煮込み～ イカン・ゴレン～魚のから揚げ～ サユル・ゴレン～えび入り野菜炒め～	ごはん、米油、じゃが いも、きびざとう、ご ま油、でん粉	牛乳、鶏角切り肉、赤みそ、 あじ濃粉つき、えび	生姜、にんにく、たまねぎ、たけ のこ、干しいたけ、小ねぎ、ト マトピューレー、もやし、にんじ ん、はくさい、ピーマン	659 834	32.1 41.0	
	8	水	中華麺	○	三芳産チンゲンサイ入りみそラーメン汁 ポークシューマイ (2個) 三芳産水菜とツナのサラダ	中華麺、米油、黒ざと う、きびざとう	牛乳、豚小間、なると、赤み そ、ポークシューマイ、まぐ ろ油漬け	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、 チンゲンサイ 、長ねぎ、 キャベツ、 水菜 、きゅうり	625 781	28.6 35.3	
	9	木	ごはん 重陽の節句	○	三芳産水菜と小菊型かまぼこのすまし汁 手作りしそチキンカツ ごぼうと豚肉のみそ炒め	ごはん、米油、小麦粉、 パン粉、きびざとう、芝 麻醬、白すりごま	牛乳、鶏小間、かまぼこ (小 菊型)、木綿豆腐、鶏切り 身、豚小間、白みそ	にんじん、 水菜 、長ねぎ、ゆか り、しそ、ごぼう	597 764	28.4 37.5	
	10	金	食パン	○	ジュリエンヌスープ プレーンオムレツ チリコンカン ●フローズンヨーグルト	食パン、米油、きびざ とう	牛乳、鶏せん切り肉、プレーン オムレツ、豚ひき肉、大豆、フ ローズンヨーグルト	にんじん、たまねぎ、だいこん、 キャベツ、さやえんどう、にんに く、トマトピューレー	616 772	29.8 37.1	
	13	月	黒パン	○	カラフル野菜スープ チキンナゲット (小学2個・中学3個) 米粉マカロニのポロネーズ	黒パン、米油、じゃが いも、米粉マカロニ、 バター、きびざとう	豚小間、チキンナゲット、豚 ひき肉、粉チーズ	りんごジュース、にんじん、たま ねぎ、さやいんげん、かぼちゃ、 キャベツ、にんにく、パセリ	623 854	21.7 30.6	
	14	火	ごはん	○	きのこ汁 豚肉のキムチ炒め つぼ漬け	ごはん、米油、きびざ とう、でん粉	牛乳、鶏小間、木綿 豆腐、油揚げ、赤み そ、白みそ、豚小間	生しいたけ、なめこ、しめじ、えのきだけ、 長ねぎ、 こまつな 、にんにく、生姜、大豆も やし、はくさいキムチ、ニラ、つぼ漬け	630 762	27.7 33.1	
	15	水	埼玉産 地粉うどん	○ 250ml	カレー南蛮汁 コーンフライ 巨峰 (2個)	地粉うどん、米油、き びざとう、でん粉	牛乳、鶏小間、なると	にんにく、たまねぎ、にんじん、 長ねぎ、コーンフライ、巨峰	636 832	22.3 28.7	
	16	木	ごはん	○	三芳産チンゲンサイ入りワンタンスープ ミートボールの甘酢あん (小学2個・中学3個) チャーハンの具	ごはん、ワンタン、米 油、きびざとう	牛乳、鶏小間、ミートボ ールの甘酢あん、焼き豚、なる と、炒り卵	たまねぎ、もやし、キャベツ、 チ ンゲンサイ 、長ねぎ、生姜、に んにく、にんじん、干しいたけ	605 753	24.2 29.9	
	17	金	ごはん 20日(月)敬老の日	○	根菜のごま汁 かんぱちの竜田揚げ 大豆とひじきの炒り煮	ごはん、米油、 じゃがいも 、 白すりごま、き びざとう、でん粉	牛乳、豚小間、油揚げ、赤みそ、白み そ、かんぱちの竜田揚げ、鶏小間、ひじ き、さつま揚げ、大豆	生姜、ごぼう、にんじ ん、長ねぎ、干しい たけ、糸こんにやく	688 837	31.4 37.3	
	21	火	わかめごはん 十五夜	○	三芳産小松菜入り月夜汁 豆腐ハンバーグのみそだれかけ みたらし団子 (小学1～2年生3個、 3年生以上・先生4個) (中学生は約6～7個)	わかめごはん、きびざ とう、でん粉、白すり ごま、白玉だんご	牛乳、鶏小間、かまぼこ (お 月見型)、うずら卵、とうふ バーグ、赤みそ	にんじん、だいこん、長ねぎ、 こ まつな	668 901	25.3 33.4	
	22	水	ごはん	○	豚汁 さばの照り焼き 三芳産葉だいこんともやしのごま和え	ごはん、米油、じゃが いも、白すりごま、き びざとう	牛乳、豚小間、赤みそ、白み そ、さばの照り焼き	ごぼう、だいこん、にんじん、た まねぎ、こんにやく、長ねぎ、 葉 だいこん 、もやし	660 838	25.8 32.9	
	24	金	ごはん	○	三芳産葉だいこんと鮭ボールのみそ汁 チキンチキンごぼう 三芳産小松菜と高野豆腐の炒め物	ごはん、でん粉、米 油、きびざとう	牛乳、豚小間、油揚げ、さけ ボール、赤みそ、白みそ、鶏角 切り肉、豚ひき肉、高野豆腐	にんじん、たまねぎ、こんにゃ く、 葉だいこん 、ごぼう、にんに く、 こまつな	683 840	29.8 36.8	
	27	月	フラワーロール	○	三芳産小松菜と鯛の トマトクリームスパゲッティ フランクフルト カクテルポンチ	フラワーロール、スパ ゲッティ、米油、バ ター、カクテルゼリー	牛乳、真鯛角切り、粉チー ズ、生クリーム、フランクフ ルト	にんにく、にんじん、たまねぎ、 しめじ、 こまつな 、ホールトマ ト、トマトピューレー、みかん 缶、パイン缶、りんご缶	682 898	24.6 31.4	
	28	火	ごはん	○	厚揚げ入りマーボーなす いかのチリソースかけ 三芳産チンゲンサイ入り海そうサラダ	ごはん、米油、きびざ とう、でん粉、ラー 油、ごま油	牛乳、豚ひき肉、厚揚げ、赤 みそ、いか、ささみ、海そう ミックス	にんにく、生姜、長ねぎ、にんじ ん、たまねぎ、たけのこ、干し しいたけ、なす、えだ豆、きゅう り、 チンゲンサイ 、ホールコーン	685 850	30.2 37.8	
	29	水	麦ごはん	○	ポークカレー 鶏肉のマーマレード焼き キャベツとコーンのソテー	麦ごはん、米油、じゃ がいも、マーマレード	牛乳、豚小間、スキムミル ク、鶏切り身、鶏せん切り肉	にんにく、たまねぎ、にんじん、 チャツネ、セロリ、生姜、キャベ ツ、ホールコーン	739 949	31.0 38.2	
	30	木	こどもパン スライス	○	富 (とめ) のさつまいも入り 豆乳ポタージュ ハンバーグのデミグラスソースかけ りんご	こどもパン、米油、 さ つまいもペースト 、ポ テトニョッキ、 さつま いも 、きびざとう	牛乳、鶏小間、豆乳、ハンバ ーグ	たまねぎ、にんじん、パセリ、り んご	682 906	25.4 34.1	
23回	※献立は材料の都合で若干変更もあります。								8月	662 836	27.1 34.1
	●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。								9月	652 830	27.4 34.5
									基準栄養量	650 830	26.0 34.0

給食だより

学校給食費 (9月分) 口座振替日は 9月30日(木)です。
 ☆学校給食費 (8月分) は9月分に含まれます。 ☆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。

8/24(火)～9/5(日)まで開催の
東京パラリンピック!

三芳町の共生ホストタウンであるマレーシア選手団を応援しましょう! マレーシアでは、8月になると街のいたるところで国旗が見られるようになります。8/31はマレーシアナショナルデー、9/16はマレーシアデーと国の記念日が続き、大規模なパレードが開催されるなど、国は祝いムードに包まれます。

9月7日(火)は
**MIYOSHI
 オリンピアド
 給食**

マレーシア給食

◎アヤム・ポンテ (Ayam=鶏肉 Pongteh=煮込み)
 中国醤油やタオチオ (豆みそ) で鶏肉とじゃがいもを煮込んだ料理です。給食ではしょうゆとみそで味を調えます。

◎イカン・ゴレン (Ikan=魚 Goreng=揚げ)
 魚を丸ごと揚げた料理で、チリソース (サンバル) をかけて食べるのが主流です。給食ではあじの切り身にチリソースをかけます。

◎サユル・ゴレン (Sayur=野菜 Goreng=炒める)
 シンプルな野菜炒めで、マレーシアでは空芯菜がメインの炒め物です。給食では、白菜やピーマンなどえびと一緒に炒めます。

マレーシア給食の食べ方

●ナシ・チャンプル (nasi=ごはん campur=混ぜる)
 大きい皿にご飯を盛り、お好みのおかずを選択してのせる形式の食事や、その料理名です。

7月に引き続き「国産農林水産物等販売促進緊急対策」の一環となる事業において、6日(月)・17日(金)に「かんぱち」、27日(月)に「鯛」を使用します。
 楽しみにしててください。

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