



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 火 | ごはん | ○ | チキンカレー 富(とめ)のさつまいもコロケ フルーツのクリーム和え | ごはん、米油、じゃがいも、さつまいもコロケ | 牛乳、鶏角切り肉、スキムミルク、ホイップ済みクリーム | にんにく、たまねぎ、 にんじん 、チャツネ、セロリ、パイン缶、白桃缶、みかん缶 | 746 939 | 21.6 26.0 | |
| 2 水 | 中華麺 | み | タンタン麺汁 [小学:ミートボールのケチャップ煮(2個) [中学:ミートボールの甘酢あん(3個) ささみ入り海そうサラダ ●アイス(ホワイトクリーム) | 中華麺、米油、黒ごとう、芝麻醬、白いりごま、白すりごま、でん粉、ラー油、きびごとう | 鶏ひき肉、豚ひき肉、赤みそ、ミートボールのケチャップ煮、ミートボールの甘酢あん、海そうミックス、ささみ、ホワイトクリームアイス | みかんジュース、生姜、にんにく、長ねぎ、 にんじん 、たけのこ、干しいたけ、キャベツ、水菜 | 753 899 | 27.8 34.9 | |
| 3 木 | 酢めし ひなまつり | ○ | こづゆ 源氏豆 えび入り五目寿司の具 ●ひなまつりゼリー | 酢めし、玉ふ、でん粉、米油、きびごとう、白いりごま、ひなまつりゼリー | 牛乳、鶏小間、ほたてフレーク、大豆、白ちくわ、油揚げ、えび | ごぼう、 にんじん 、だいこん、木くらげ、たけのこ、糸こんにゃく、 こまつな 、干しいたけ、さやえんどう | 659 800 | 29.4 36.2 | |
| 4 金 | ごはん | ○ | 高野豆腐とわかめのみそ汁 豚肉のかりん揚げ 三芳産ほうれんそうのおひたし | ごはん、じゃがいも、でん粉、米油、きびごとう、白いりごま | 牛乳、油揚げ、高野豆腐、わかめ、赤みそ、白みそ、豚肩ロース肉、糸けずりぶし | えのきだけ、長ねぎ、生姜、もやし、 にんじん 、 ほうれんそう | 659 814 | 26.9 32.8 | |
| 7 月 | わかめごはん | ○ | 三芳産かぶのみそ汁 鶏のから揚げ(小学1個・中学2個) 三芳産にんじんしりしり | わかめごはん、でん粉、米油 | 牛乳、鶏小間、油揚げ、木綿豆腐、赤みそ、白みそ、鶏切り身、まぐろ油漬、炒り卵 | たまねぎ、 かぶ 、生姜、 にんじん | 660 874 | 31.4 40.6 | |
| 8 火 | ピタパン | (小学)牛乳 (中学)コーヒーマルク | 三芳産かぶのミネストローネスープ えびフライ 枝豆入りごぼうサラダ ●お粉のメープルマフィン | ピタパン、米油、じゃがいも、シロ加こ、ツイマ加こ、きびごとう、白すりごま、白いりごま、卵不使用マニス、米粉のメープルマフィン | 牛乳、コーヒーマルク、豚ひき肉、ベーコン、えびフライ、シオルダーハム | にんにく、 にんじん 、たまねぎ、 かぶ 、パセリ、トマトピューレー、セロリ、ごぼう、えだ豆 | 636 801 | 24.4 29.0 | |
| 9 水 | ごはん | ○ | 豚キムチおっきりこみ めばるの白醤油焼き ココア豆 | ごはん、ほうとう麺、米油、きびごとう、ピュアココア | 牛乳、豚肩ロース肉、油揚げ、白みそ、赤みそ、めばるの白醤油漬、炒り大豆 | たまねぎ、 にんじん 、だいこん、えのきだけ、はくさいキムチ、長ねぎ | 645 797 | 30.2 37.1 | |
| 10 木 | クロワッサン 中学3年生 卒業お祝い給食 | ○ | コーンクリームスープ 埼玉県産黒豚メンチカツ 清見オレンジ(中2まで) ●ケーキ ◆フライドポテト ◆フルーツ盛り合わせ | クロワッサン、米油、バター、小麦粉、ケーキ(中3)、星型フライドポテト(中3) | 牛乳、鶏ひき肉、黒豚メンチカツ | たまねぎ、ホールコーン、コーンペースト、パセリ、生姜、清見オレンジ、いちご(中3)、パイナップル(中3) | 586 763 | 19.4 24.1 | |
| 11 金 | ごはん | ○ | なめこ汁 厚焼きたまご 車心のそぼろ煮 型抜きチーズ | ごはん、米油、車心、きびごとう | 牛乳、豚小間、木綿豆腐、赤みそ、白みそ、厚焼きたまご、鶏ひき肉、かまぼこ、型抜きチーズ | にんじん 、なめこ、長ねぎ、たまねぎ、干しいたけ、さやいんげん | 630 757 | 31.7 37.2 | |
| 14 月 | ごはん | ○ | マーボー豆腐 フヨウタン〜オムレツの甘酢あんかけ〜 キャベツとコーンのサラダ | ごはん、米油、きびごとう、でん粉、ラー油、ごま油 | 牛乳、豚ひき肉、絞豆腐、赤みそ、プレーンオムレツ | にんにく、生姜、 にんじん 、たけのこ、干しいたけ、長ねぎ、たまねぎ、ホールコーン、キャベツ、 ほうれんそう 、水菜 | 639 786 | 27.6 33.2 | |
| 15 火 | フラワーロール | コーヒーマルク | オニオンスープ 根菜入りつくね パリジャンチーズサラダ | フラワーロール、米油、きびごとう | コーヒーマルク、鶏小間、ウインナー、根菜入りつくね、プロセスチーズ | にんじん 、たまねぎ、マツタケ、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 | 590 | 22.9 | |
| 小学6年生はお楽しみ給食です | | | | | | | | | |
| 16 水 | 埼玉産 地粉うどん | ○ | みんなのカレー南蛮汁 手作り磯辺鶏天(小学1個・中学2個) 切り干し大根の和風マヨ和え ●米粉のチョコクレープ | 地粉うどん、米油、きびごとう、でん粉、小麦粉、卵不使用マヨネーズ、米粉のチョコクレープ | 牛乳、豚小間、なると、鶏切り身、あおのり、まぐろ油漬 | にんにく、たまねぎ、 にんじん 、長ねぎ、切り干し大根、赤ピーマン、きゅうり、ゆかり | 758 979 | 30.5 42.7 | |
| 17 木 | ごはん | ○ | 白菜とほたてのクリーム煮 ハンバーグのデミグラスソースかけ 米粉マカロニのハムサラダ | ごはん、バター、小麦粉、米油、きびごとう、米粉マカロニ | 牛乳、ベーコン、鶏小間、ほたて、ハンバーグ、シオルダーハム | にんじん 、たまねぎ、はくさい、生姜、キャベツ、きゅうり | 675 857 | 27.7 34.8 | |
| 18 金 | ごはん | ○ | 肉じゃが さわらのレモンソースかけ キムたくごはんの具 | ごはん、米油、じゃがいも、きびごとう、ごま油 | 牛乳、豚肩ロース肉、さわらでん粉付き肉、豚せんでん切り肉 | 生姜、 にんじん 、たまねぎ、しらたき、さやえんどう、レモン果汁、はくさいキムチ、つぼ漬、せん切りたくあん、小ねぎ | 621 794 | 28.9 37.3 | |
| 22 火 | ソフトフランス パン | ○ | ABCマカロニスープ ポークチャップ コロコロポテトサラダ | ソフトフランス、アルファベットマカロニ、米油、きびごとう、じゃがいも、卵不使用マヨネーズ、ケーキ | 牛乳、鶏小間、豚切り身、まぐろ油漬 | にんじん 、たまねぎ、こんにゃく、マツタケ、はくさい、 ほうれんそう 、キャベツ、和り、にんにく、きゅうり | 622 769 | 27.4 33.7 | |
| 15回 | <p>※献立は材料の都合で若干変更もあります。</p> <p>●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> <p>栄養価について、小学校は中学年量を掲載しています。中学は卒業お祝い給食の内容を除いています。</p> | | | | | | 平均栄養量 | 659 831 | 27.2 34.3 |
| | | | | | | 基準栄養量 | 650 830 | 26.0 34.0 | |

給食だより

学校給食費(3月分) 口座振替日は3月31日(木)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。

健康増進課
コラボ事業

給食 DE 食育

始めました

ご家庭でご視聴いただける食育動画の発信ページを作成しました。栄養教諭のほか、みらいくん・のぞみちゃんも登場! 子どもも大人も楽しめる動画を目指しました。ぜひご覧いただけたいと思います。



☆食べ物の3色分け:解説編

小学2年生に行っている食育を動画にしました。食べ物の国で、みらいくん・のぞみちゃんと一緒に、食べ物について楽しく勉強しましょう。ナゾのにんじん(⇒)の正体とは!?

☆食べ物の3色分け:実践編

解説編に続き、給食の3色分けを行い、自分で3色分けができる力を磨きます。授業でおなじみの“みよし号”が登場!!

☆にんじんしりしりの作り方

(給食センター調理編・みらいくん調理編)

給食センターで3,200人分のにんじんしりしりを作っている様子をのぞき見!・w・) みらいくんが家庭版のしりしり作りに挑戦!?

卒業 & 進級 おめでとう

★中学3年生のみなさんへ★
給食は3/10(木)までです。最終日は特別な卒業お祝い給食となっています。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年生のみなさんへ★
みなさんの卒業を祝って、3/15(火)にお楽しみ給食を実施します。いろいろな料理を味わいながら、思い出の詰まった教室で楽しいひと時を過ごしてくださいね。

この1月・2月は町内で多くの学級閉鎖が発生しました。そこで、食品ロスを減らすために、日持ちする食品は衛生的に保管し、今月の献立に取り入れています。

また、卒業・進級をお祝いする気持ちを含めて、様々な人気メニューを提供予定です。

今のクラスで給食時間を過ごせるのも、あと1か月ですね。ひとつでも多く、楽しい給食時間の思い出をつくってもらえたら嬉しいです。

より詳しい情報はHPへ

様々な情報がご覧いただけます。

- 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

携帯電話で二次元コードを読み取るとアクセスできます。