



1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	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		
10 水	食パン	○	三芳産白菜の米粉ポタージュ コーンフライ 富(とめ)のさつまいもと りんごのサンドイッチの具	食パン、米油、じゃがいも、米粉、 さつまいも 、きびざとう、バター	牛乳、鶏小間	にんじん、たまねぎ、はくさい、パセリ、コーンフライ、りんご缶	582 773	19.9 25.2
11 木	ごはん 鏡開き	○	三芳やさいの根菜汁 厚焼きたまご 白玉入り汁粉	ごはん、米油、 里芋 、きびざとう、白玉だんご	牛乳、豚小間、油揚げ、赤みそ、白みそ、厚焼きたまご、あずき	生姜、ごぼう、 にんじん 、 だいこん 、 長ねぎ	679 841	25.2 30.5
12 金	ごはん	○	高野豆腐とわかめのみそ汁 さばの塩焼き そぼろごはんの具	ごはん、じゃがいも、米油、きびざとう	牛乳、豚小間、油揚げ、高野豆腐、わかめ、赤みそ、白みそ、さばの切り身、豚ひき肉	えのきだけ、 長ねぎ 、生姜、たまねぎ、 にんじん 、えだ豆	642 801	33.7 42.7
15 月	小学:ごはん 中学:ごはん (センター炊き)	○	三芳産大根入り具汁 メンチカツ カクテルポンチ ★卓上ソース	ごはん、米油、じゃがいも、カクテルゼリー	牛乳、鶏小間、乾大豆、赤みそ、白みそ、メンチカツ	にんじん 、たまねぎ、 だいこん 、こんにゃく、 長ねぎ 、みかん缶、黄桃缶、りんご缶	666 872	23.5 30.6
16 火	ごはん	○	三芳すいとん汁 みそだれ焼き肉 大豆の甘辛揚げ	ごはん、 さつまいも 、 ペースト 、小麦粉、米油、きびざとう、白すりごま、でん粉、ごま油	牛乳、鶏小間、油揚げ、なると、豚小間、赤みそ、大豆	にんじん 、ごぼう、 はくさい 、 長ねぎ 、 こまつな 、生姜、にんにく、たまねぎ、キャベツ	666 835	31.4 39.8
17 水	埼玉産 地粉うどん	○	三芳産大根のみぞれうどん汁 菜の花の手作りかき揚げ 三芳産里芋のウメエ〜サラダ	地粉うどん、米油、きびざとう、小麦粉、 里芋 、白いりごま	牛乳、豚小間、油揚げ、なると、塩昆布、糸けずり、し、刻みのり	にんじん 、干しいたけ、 だいこん 、 長ねぎ 、 こまつな 、菜の花、たまねぎ、ホールコーン、ゆかり、梅干し	624 811	24.5 31.4
18 木	コッパパン	○	三芳産大根のトマトスープ A: マカロニグラタン B: 中学: フランクフルト コールスローサラダ	コッパパン、米油、きびざとう、卵不使用マヨネーズ、ツイストマカロニ、小麦粉、バター	牛乳、豚ひき肉、フランクフルト、まぐろ油漬、鶏小間、生クリーム、ピザ用チーズ	にんにく、 にんじん 、たまねぎ、 だいこん 、パセリ、トマトピューレ、キャベツ、赤ピーマン、ホールコーン、きゅうり、マッシュルーム	A:711 B:587 764	A:29.7 B:24.5 31.2
19 金	ごはん 受験がんばれ献立	○ 中学 250ml	ウインナー入りエッグカレー ~受かってウインナーカレー~ 手作りチキンカツ いよかん (小学1個・中学2個)	ごはん、米油、じゃがいも、小麦粉、パン粉	牛乳、豚ひき肉、大豆ミート、ウインナー、うずら卵、スキムミルク、鶏切り身	にんにく、たまねぎ、 にんじん 、チャツネ、いよかん	715 953	28.5 39.6
22 月	ピタパン マレーシア給食	○	ミーゴレン~マレー風海鮮焼きそば~ サテー~マレー風焼き鶏~ あんに豆腐	ピタパン、米油、蒸し中華麺、黒ごとう、きびざとう、杏仁豆腐	牛乳、シーフードミックス(えび・いか・ほたて)、鶏切り身	にんじん 、たまねぎ、たけのこ、もやし、 はくさい 、チゲソウ、にんにく、生姜、みかん缶、パイン缶、黄桃缶	674 848	30.0 38.5
23 火	ごはん	○	水ぎょうざスープ スタミナ焼肉 三芳産青のりタロビーンズ	ごはん、米油、白いりごま、ラー油、ごま油、きびざとう、でん粉、 里芋	牛乳、水ぎょうざ、豚小間、大豆、あおのり	生姜、にんにく、 にんじん 、 長ねぎ 、チンゲンサイ、たまねぎ、ニラ	669 828	26.8 32.6

1月24日から30日は全国学校給食週間です

24 水	ソフトめん	ジ ョ ア	つけみートソース ポテトコロッケ りんご	ソフトめん、米油、きびざとう、でん粉、ポテトコロッケ	ジョア、豚ひき肉、大豆ミート	にんにく、 にんじん 、たまねぎ、マッシュルーム、パセリ、トマトピューレ、りんご	706 859	24.2 29.8
25 木	ごはん	○	三芳やさいの栄養みそ汁 肉団子の甘酢あん (小学2個・中学3個) 五色ごはんの具	ごはん、米油、じゃがいも、きびざとう	牛乳、豚小間、白みそ、赤みそ、ミートボールの甘酢あん、鶏ひき肉、大豆、油揚げ、ひじき	ごぼう、 だいこん 、 にんじん 、たまねぎ、 長ねぎ 、糸こんにゃく、干しいたけ	613 776	30.5 39.1
26 金	ごはん	○	三芳やさいの筑前煮 鮭マヨメンチカツ 三芳産小松菜と高野豆腐の炒め物	ごはん、米油、 里芋 、きびざとう、でん粉	牛乳、鶏角切り肉、鮭マヨメンチカツ、鶏ひき肉、高野豆腐	にんじん 、 だいこん 、ごぼう、たけのこ、干しいたけ、三角こんにゃく、さやいんげん、にんにく、 こまつな	616 811	26.0 34.6
29 月	ごはん	○	ホワイトシチュー みんなのハンバーグ (ケチャップソース) キャベツのマリネ	ごはん、米油、じゃがいも、バター、小麦粉、きびざとう	牛乳、豚小間、ハンバーグ(小麦なし)	にんじん 、たまねぎ、 ほうれんそう 、キャベツ、きゅうり	680 843	23.4 28.7
30 火	おにぎり 学校給食のはじまり	○	三芳やさい入りおつきりこみ (みそ味) とろニシンの塩焼き ふるさと漬	おにぎり (昆布)、おにぎり (ツマヨ)、ほうとう麺、米油、きびざとう、白いりごま	牛乳、豚小間、油揚げ、白みそ、赤みそ、ニシンの切り身	にんじん 、 だいこん 、かぼちゃ、 長ねぎ 、 こまつな 、せん切りたくあん、キャベツ、きゅうり	610 779	27.1 35.0
31 水	コッパパン	○	チリコンカン風スープ A: フランクフルト B: 中学: マカロニグラタン 枝豆入りごぼうサラダ	コッパパン、米油、きびざとう、ツイストマカロニ、小麦粉、バター、白すりごま、白いりごま、卵不使用マヨネーズ	牛乳、大豆ミート、豚ひき肉、大豆、鶏小間、生クリーム、ピザ用チーズ、まぐろ油漬、フランクフルト	にんにく、たまねぎ、 にんじん 、さやいんげん、トマトピューレ、マッシュルーム、ごぼう、えだ豆	A:593 B:717 902	A:26.0 B:31.2 38.1

16回 ※献立は材料の都合で若干変更もあります。 ※18日(木)、31日(水)は小学校を2グループに分け、異なる副食を提供します。 平均栄養量 653 26.9 831 34.2 基準栄養量 650 26.0 830 34.0

あけましておめでとうございます。新しい年を迎えました。みなさん、楽しい冬休みを過ごすことができましたか。まだまだ寒い日が続きます。給食をしっかり食べて、元気に3学期をスタートさせましょう。さて、給食センターではInstagramを始めました。給食の写真とともに今日の一首(短歌)を載せています。毎日の給食の様子が少しでもご家庭のみなさまに伝わるでしょうか。右下の二次元コードから見る事ができますので、アクセスしてみてください。

給食だより

知っているかな 学校給食の歴史

学校給食の始まり

日本の学校給食は、明治22年に山形県の小学校において始まったとされています。この給食は、貧しく生活に困っている子供たちを対象に無償で提供されたものでした。現在は、子供たちの健康の増進や健やかな体の成長を図る目的と、生きた教材としての役割があります。30日は、給食の始まりを再現した献立がです。普段の給食では食べられない「おにぎり」が出来ますよ。

脱脂粉乳って何?

脱脂粉乳は、牛乳の脂肪分を除いて乾燥させたものです。現在も「スキムミルク」としてお店に並んでいます。第2次世界大戦で一時、日本の給食は中断されていました。戦後、食料不足で苦しむ子供たちのために、アメリカなどから脱脂粉乳等の支援物資を受け、学校給食が再開されました。三芳町の給食では、スキムミルクの栄養価の高さに注目しカレーに入れて活用しています。

受験がんばれ献立を提供します

19日の「受験がんばれ献立」では、それぞれの献立に意味を込めました。

- ★受かって勝者に(winner) → [ウインナー入りうずらカレー]
- ★きちんと勝つ → [チキンカツ]
- ★いい予感 → [いよかん]

受験本番前には、特に規則正しい生活と主食・主菜・副菜のそろうた食事が大切です。体調管理をしっかりして、当日を迎えましょう。

給食センターInstagram
ここからアクセス★

MIYOSHI.KYUSHOKU

令和5年度3学期分の学校給食費について
交付金を用いた無償化(全額補助)を実施することとしたため、振替(徴収)を行いません。
※教職員・国や県などからの補助等を受けている方は対象外となります。
1月分の口座振替日は1月31日(水)です。

○初めて食べる食材で、食物アレルギーを発症してしまうことがあります。安心して給食時間を過ごしていただくためにも、給食で初めて食べる食材がある場合は、体調のよい時に、まずは、家庭で食べることをおすすめします。

今月も新たな受賞作が登場!
給食レシピコンクール

夏休み期間に「三芳やさい(さつまいも・里芋・こまつな)」を使用したイチオシメニューをテーマにレシピを募集しました。11月・12月に引き続き、今月も新たな2つのレシピが登場します! ホームページにレシピを掲載予定ですので、ぜひお家でも作ってみてください。

パンに挟んでナイスで賞

10日(水)「富(とめ)のさつまいもと
りんごのサンドイッチの具」
藤久保小学校1年生考案メニュー!
三芳産のさつまいもが、サンドイッチの具になりました。りんごの缶詰と合わせて甘みがパンによく合います。

さっぱり梅味がウメエで賞

17日(水)「三芳産里芋の
ウメエ〜サラダ」
竹間沢小学校5年生考案メニュー!
梅の酸味とさわやかさが、新しい一品です。給食では里芋をつぶせなかったの、さいの目切りですが、梅と里芋のコラボを楽しんでください。