



# 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 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			
1金	酢めし 3日(日)ひなまつり	○	三芳産ほうれん草入りむらくも汁 豚肉のかりん揚げ 五目寿司の具 ひなあられ	酢めし、でん粉、米油、 きびざとう、白いりご ま、ひなあられ	牛乳、豚小間、わかめ、卵、 豚肩ロース肉、鶏小間、白ち くわ、油揚げ	にんじん、長ねぎ、ほうれんそ う、生姜、ごぼう、干しいた け、さやいんげん	732 906	30.8 37.9	
4月	さきたまライス ボールパン	(小学) 牛乳 (中学) コーヒ ーミル ク	コーンクリームスープ フランクのケチャップソースかけ パリジャンツナサラダ	ライスボールパン、米 油、バター、小麦粉、き びざとう	牛乳、コーヒーマルク、鶏小 間、フランクフルト、まぐろ 油漬	たまねぎ、ホールコーン、コー ンペースト、パセリ、キャベツ、赤 ピーマン、きゅうり	706 937	23.8 30.7	
5火	ごはん	○	三芳産にんじん入りなめこ汁 スタミナ焼肉 源氏豆	ごはん、米油、きびざと う、でん粉、白いりごま	牛乳、鶏小間、木綿豆腐、赤 みそ、白みそ、豚肩ロース 肉、大豆	にんじん、たまねぎ、なめこ、長 ねぎ、にんにく、生姜、ニラ	664 822	31.5 38.9	
6水	埼玉産 地粉うどん	○	三芳産小松菜入り肉南蛮汁 手作り磯辺鶏天(小学1個・中学2個) 三芳産にんじんしりしり	地粉うどん、米油、きび ざとう、小麦粉	牛乳、豚小間、油揚げ、な ると、鶏切り身、あおのり、ま ぐろ油漬、炒り卵	にんじん、たまねぎ、長ねぎ、こ まつな	665 881	32.7 45.5	
7木	ごはん	○	三芳産にんじん入り豚肉と大根のみそ煮 メンチカツ 清見オレンジ(小学1個・中学2個)	ごはん、米油、きびざと う	牛乳、豚小間、厚揚げ、赤 みそ、メンチカツ	生姜、にんじん、だいこん、こ んにやく、さやいんげん、清見オレ ンジ	652 876	27.5 35.5	
8金	わかめごはん	○	三芳産かぶのすりながし さわらのゆうあん焼き 切り干し大根の和風マヨ和え	わかめごはん、でん粉、 卵不使用マヨネーズ	牛乳、肉団子、さわらのゆう あん漬、まぐろ油漬	たまねぎ、かぶ、こまつな、切り 干し大根、赤ピーマン、きゅう り、ゆかり	625 808	26.6 33.1	
11月	フラワーロール 中学3年生 卒業祝い給食	○	三芳産にんじん入りABCマカロニスープ みんなのハンバーグ(デミグラスソース) フルーツのクリーム和え(中学2年生まで) ◆フライドポテト(3個) 中学3年生のみ ◆フルーツポンチ ◆クラスサイダー・ホイップ ●セレクトデザート 汁気を切ったフルーツポンチに、サイダーやホイップクリームをトッピング してお楽しみください。	フラワーロール、米油、 アルファベットマカロ ニ、きびざとう、星型フ ライドポテト、サイダー	牛乳、豚小間、ハンバーグ (小麦なし)、ホイップ済 みクリーム、焼きプリン、いち ごのスティックケーキ	にんじん、たまねぎ、こんにや く、マッシュルーム、はくさい、 パイン缶、りんご缶、黄桃缶、み かん缶、みかんゼリー	606 986	24.1 34.5	
12火	ごはん	○	三芳産チンゲン菜入り水ぎょうざスープ ニシンの竜田揚げ キムたくごはんの具	ごはん、米油、白いりご ま、ラー油、ごま油	牛乳、水ぎょうざ、ニシンの 竜田揚げ、豚せん切り肉	生姜、にんにく、にんじん、長ねぎ、 チンゲンサイ、ニラ、たまねぎ、はく さいキムチ、つぼ漬、小ねぎ	641 801	23.9 29.4	
13水	中華麺	○	三芳産にんじん入り塩ラーメン汁 春巻き 鶏とごぼうのマヨ炒め	中華麺、米油、ごま油、 白いりごま、卵不使用マ ヨネーズ	牛乳、焼き豚、なると、鶏小 間	にんじん、たまねぎ、もやし、 キャベツ、長ねぎ、生姜、春巻 き、ごぼう、さやいんげん	650 782	26.4 31.3	
14木	菜めし	○	三芳産小松菜入り和風ポテトボールスープ 厚焼きたまご 車ふのそぼろ煮	菜めし、米油、ポテト ボール、車ふ、きびざと う	牛乳、鶏小間、油揚げ、厚焼 きたまご、豚ひき肉、かまぼ こ	にんじん、しめじ、長ねぎ、こま つな、たまねぎ、干しいたけ、 さやいんげん	626 790	27.3 32.6	
15金	ツイストパン	コ ーヒ ーミ ルク	三芳産にんじん入りオニオンスープ ミートボールのケチャップ煮(2個) コールスローサラダ	ツイストパン、米油、卵 不使用マヨネーズ	コーヒーマルク、鶏小間、 ベーコン、ミートボールのケ チャップ煮、まぐろ油漬	にんじん、たまねぎ、マッシュ ルーム、パセリ、キャベツ、ホ ールコーン、きゅうり	587	23.4	
小学6年生はお楽しみ給食です									
18月	ごはん	○	みんなのチキンカレー プレーンオムレツ 三芳産にんじんドレッシングの大根サラダ	ごはん、米油、じゃがい も、でん粉、きびざとう	牛乳、鶏小間、プレーンオム レツ、まぐろ油漬	にんにく、たまねぎ、にんじん、 だいこん、水菜	683 863	23.7 30.0	
19火	ごはん	○ 中学 250ml	三芳産長ねぎ入りシン・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) 三芳産小松菜入りピピンパの具	ごはん、米油、ワンタ ン、きびざとう、でん粉	牛乳、鶏小間、ミートボ ールの甘酢あん、豚肩ロース肉	にんじん、たまねぎ、はくさい、 長ねぎ、生姜、にんにく、大豆も やし、メンマ、こまつな	590 767	25.0 32.7	
21木	クロワッサン	○	三芳産にんじん入りトマトスープ 豆乳クリームコロッケ ツナとキャベツのレモン和え ●セレクトデザート	クロワッサン、米油、じゃ がいも、きびざとう	牛乳、豚小間、ウインナー、 豆乳クリームコロッケ、まぐ ろ油漬、焼きプリン、いち ごのスティックケーキ	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、キャベツ、きゅうり、レ モン果汁、みかんゼリー	681 836	25.0 29.5	
14回	※献立は材料の都合で若干変更もあります。 ●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。 【栄養価について】小学校は中学年量を掲載し、中学は卒業祝い給食の内容を除いています。				セレクト給食(デザート)を実施します! 【実施日】中3:11日(月)/その他:21日(木) 【デザート】焼きプリン/みかんゼリー いちごのスティックケーキ		平均栄養量	651 850	26.5 34.0
						基準栄養量	650 830	26.0 34.0	

## 給食だより

朝晩の冷え込みがだんだんとやわらぎ、日差しの温かさに春の訪れを感じます。いよいよ今年度も終わりに近づいてきました。給食も学校生活と同様にまとめの季節です。今年度1年間の給食をふりかえってみましょう。給食は、みなさんの体の成長と健康を考えて作られた食事です。好き嫌いをなく食べて、元気に新年度を迎えましょう。

## 卒業おめでとう!

★中学3年生のみなさんへ★  
給食は3/11(月)までです。最終日は特別な卒業お祝い給食となっております。これからも、食べることを大切に、実施します。いろいろな料理を味わいながら、思い出の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(金)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。

栄養価は、焼きプリンを食べる場合の値を記載しています。

## 給食の時間をふりかえろう

できたものには☑にチェックを入れて、給食の時間のふりかえりをしましょう。

<input type="checkbox"/> 協力して給食の準備をすることができた	<input type="checkbox"/> 1人分の量をきれいに盛りつけた	<input type="checkbox"/> 楽しく会食することができた
<input type="checkbox"/> バランスのよい食事のとり方がわかった	<input type="checkbox"/> 地域の地場産物がわかった	<input type="checkbox"/> 感謝の気持ちを持って食べることができた

## 春休みも毎日朝食をとろう

朝ごはんは、脳や体を目覚めさせ、エネルギーを補給するのに大切です。春休みの間も「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけましょう。

朝食で3つのスイッチオン

- ★体のスイッチ★  
寝ている間に使ったエネルギーを補給し、体温を上昇させて、午前中に元気に活動できます。
- ★脳のスイッチ★  
ごはんやパンなど主食に含まれる炭水化物は、体の中で分解され脳のエネルギー源になります。
- ★おなかのスイッチ★  
胃や腸が活動をはじめ、うんちが出ます。うんちが出ると、おなかの調子が整います。

3月3日はひな祭りです  
ひな祭りは、女の子の成長と幸せを願う行事で、五節句(五節供)のひとつ「上巳(じょうし)の節句」が起源です。季節の花にちなんで「桃の節句」ともいいます。給食では、ひなあられを出します。

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。  
3月分の口座振替日は4月1日(月)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。

給食センターホームページもぜひご覧ください!

※献立予定表(給食の写真)  
※家庭向け給食レシピ集  
※食育動画(YouTube) など