

日 曜	こ ん だ て				食 品 名			熱 量	たん白質	
	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	(kcal)	(g)		
							小／中	小／中		
10	木	食パン	○	コーンクリームスープ チキンチャップ ごぼツナサラダパンの具	食パン、米油、バター、 小麦粉、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、鶏ひき肉、鶏切り 身、まぐろ油漬け	たまねぎ、ホールコーン、コーン ペースト、パセリ、にんにく、ご ぼう、にんじん、きゅうり	660 851	31.8 40.9	
11	金	ごはん	○	もずく入り酸辣湯スープ 揚げぎょうざ（2個） 三芳産小松菜とメンマの中華炒め	ごはん、米油、ラー 油、でん粉、きびざと う、ごま油	牛乳、鶏小間、卵、もず く、木綿豆腐、ぎょうざ、 豚せん切り肉	にんじん、たまねぎ、えのきた け、長ねぎ、メンマ、大豆もや し、 こまつな	602 774	24.5 31.7	
14	月	こどもパン 小学1年生給食開始日	○	三芳産ほうれん草入り 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) コールスローサラダ	こどもパン、アルファ ベットマカロニ、米 油、きびざとう、卵不 使用マヨネーズ	牛乳、鶏小間、ハンバーグ (小麦なし)、まぐろ油漬 け	にんじん、たまねぎ、こんにゃ く、マッシュルーム、はくさい、 ほうれんそう 、キャベツ、ホール コーン、きゅうり	589 771	24.9 31.6	
15	火	ごはん	○	春キャベツのみそ汁 鶏のから揚げ（小学1個・中学2個） 大豆とひじきの炒り煮	ごはん、米油、じゃが いも、でん粉、きびざ とう	牛乳、鶏小間、油揚げ、白 みそ、赤みそ、鶏切り身、 豚ひき肉、ひじき、さつま 揚げ、大豆	にんじん、たまねぎ、キャベツ、 生姜、干しいたけ、糸こんにゃ く	636 828	29.6 39.4	
16	水	ごはん	○	鶏肉入りけんちん汁 メンチカツ にんじんしりしり	ごはん、ごま油、じゃ がいも、米油	牛乳、鶏小間、油揚げ、木 綿豆腐、メンチカツ、まぐ ろ油漬け、炒り卵	にんじん、ごぼう、だいこん、こ んにゃく	689 839	25.9 30.8	
17	木	ごはん (中学のみ センター炊き)	○	みんなのキーマカレー チキンナゲット（小学2個・中学3個） みしょうかん（小学1個・中学2個）	ごはん、米油、でん粉	牛乳、豚ひき肉、大豆ミ ート、チキンナゲット	にんにく、たまねぎ、にんじん、 ピーマン、ダイストマト、みしょ うかん	731 971	25.0 32.4	
18	金	ごはん	○ 中学 250mL	高野豆腐とわかめのみそ汁 太刀魚フライ ★卓上ソース 切り干し大根の和風マヨ和え	ごはん、米油、じゃが いも、卵不使用マヨ ネーズ	牛乳、鶏小間、油揚げ、高野豆 腐、わかめ、赤みそ、白みそ、 太刀魚フライ、まぐろ油漬け	えのきたけ、長ねぎ、切り干し大 根、赤ピーマン、きゅうり、ゆか り	713 914	28.3 36.7	
21	月	ごはん	○	春野菜のスープ 豆乳クリームコロッケ チキンライスの具	ごはん、米油、きびざ とう	牛乳、ウインナー、豚小 間、豆乳クリームコロッ ケ、鶏小間	にんじん、たまねぎ、キャベツ、 かぶ、パセリ、マッシュルーム、 ピーマン、トマトピューレー	640 786	22.6 27.9	
22	火	ごはん	○	豚汁 さばの照り焼き さやいんげんのごま和え	ごはん、米油、じゃが いも、きびざとう、白 すりごま	牛乳、豚小間、白みそ、赤 みそ、さばの照り焼き	ごぼう、だいこん、にんじん、た まねぎ、こんにゃく、長ねぎ、さ やいんげん	628 767	27.0 33.0	
23	水	埼玉産 地粉うどん	○	三芳産小松菜入りきつねうどん汁 手作り磯辺鶏天（小学1個・中学2個） 三芳産ほうれん草ともやしのおひたし ●お祝いいちごゼリー	地粉うどん、米油、黒 ざとう、きびざとう、 小麦粉	牛乳、豚小間、なると、油 揚げ、鶏切り身、あおの り、糸けずりぶし	たまねぎ、長ねぎ、 こまつな 、も やし、にんじん、 ほうれんそう 、 いちごゼリー	677 886	31.9 44.9	
24	木	ごはん	○	なめこ汁 スタミナ焼肉 揚げごぼうのごま和え	ごはん、米油、きびざ とう、でん粉、小麦 粉、白すりごま	牛乳、鶏小間、木綿豆腐、 赤みそ、白みそ、豚小間	にんじん、なめこ、長ねぎ、にん にく、生姜、たまねぎ、ニラ、ご ぼう	611 756	28.9 35.4	
25	金	わかめごはん	○	新じゃがいものそぼろ煮 厚焼きたまご 切り干し大根のカレー炒め	わかめごはん、米油、 新じゃがいも、きびざ とう、でん粉	牛乳、豚ひき肉、厚焼きた まご、豚小間	生姜、にんじん、たまねぎ、こんに ゃく、さやいんげん、切り干し 大根、ピーマン	657 856	27.4 35.0	
28	月	コッパパン	コ ミ ル ク ヒ ー	富（とめ）の さつまいも入り豆乳ポタージュ フランクフルト パリジャンツナサラダ	コッパパン、米油、 さ つまいもペースト 、ポ テトニョッキ、きびざ とう	コーヒーマルク、鶏小間、 豆乳、フランクフルト、ま ぐろ油漬け	たまねぎ、にんじん、パセリ、 ホールコーン、キャベツ、赤ピー マン、きゅうり	653 838	25.3 31.8	
30	水	ごはん	○	三芳産小松菜入りかぶのすりながし 手作りいかフライ たけのこごはんの具	ごはん、でん粉、小麦 粉、パン粉、米油、黒 ざとう	牛乳、肉団子、いか、鶏小 間、油揚げ	たまねぎ、かぶ、 こまつな 、にん じん、生たけのこ、干しいた け、さやいんげん	633 785	27.8 34.3	
14回	※献立は材料の都合で若干変更もあります。 ★印：クラスに1本。 ●印：学校直送。 太字：今月使用予定の三芳産食材。 「みんなの〇〇」シリーズは8品目アレルギーフリーです。							平均栄養量	651 830	27.2 34.7
								基準栄養量	650 830	26.0 34.0

給食だより

色とりどりの花が春の日差しを受けて咲き誇る中、新学期がスタートしました。ご入学・ご
進級おめでとうございます。子どもたちの心と体の健やかな成長を、おいしい給食でサポート
できるように職員一同取り組んでまいります。今年度も、どうぞよろしくお願いします。
給食時間には、食事のマナーや給食当番の身支度など気を付けたいポイントがいくつかあります。マナーを守って食事をするこ
とで、お友達と楽しい給食時間を過ごせるようにしたいですね。また、給食はみなさんの体の成長と健康に必要な栄養素をバラ
ンスよくふくむ食事です。ぜひ、苦手なものもひと口、挑戦してみてください。しっかり食べて元気に学校生活を送りましょう。

給食当番の身支度

髪が毛が出ない
ようにぼうしを
かぶろう

つめは短く切っ
ておこう

マスクをきちん
とつけよう

石けんを使って
手を洗おう

給食時間のマナー

茶わんや汁わんは手に
持って食べよう

好き嫌いをしないで
なんでも食べよう

口に食べ物をいれたまま
話さないようにしましょう

食べている途中で立ち
歩かないようにしましょう

食事中にきたない話は
やめよう

よくかんで楽しく
食べよう

給食当番になった人は、給食の準備
をする前に当番としてふさわしい清潔
な身支度をしているか確認しましょう。

令和7年度1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。なお4月分の口座振替日は6月2日（月）です。

献立表確認のお願い

給食で初めて食べる
食材はありますか？

食物アレルギーの発症は、乳児期が最も多く、年齢が上
ると共に減少します。しかし、中には学童期以降にアレル
ギー症状があらわれる場合もあります。給食で初めて食べる
食材がある場合は、体調のよい時に、まずはご家庭で食べて
みることをおすすめします。

三芳町の給食の特色

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。

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。
ハム・ウインナー類、練り製品、冷凍食品、野菜・果物等、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。

★給食に登場する三芳やさい

さつま芋、里芋、かぶ、
じゃがいも、にんじん、
小松菜、ごぼう、水菜、
ほうれん草、大根、白菜、
モロヘイヤ、チンゲン菜など

天然出汁で味覚の育成

厚削り節、昆布、鶏ガラなどで
毎日だし汁をとっています。

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、
お楽しみ給食（小学
6年生）を実施
しています。

毎日の
給食の写真が
見られます！

MIYOSHI.KYUSHOKU

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