



6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(添加物)	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	
2月	ごはん	○	新じゃがいものそばろ煮 かつおフライ 切り干し大根の和風マヨ和え	ごはん、米油、新じゃがいも、きびぎとう、卵不使用マヨネーズ	牛乳、豚ひき肉、かつおフライ、まぐろ油漬	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、赤ピーマン、きゅうり、ゆかり	686 874	27.3 34.8	
3火	食パン パックチョコ レートクリーム	○	コーンクリームスープ 鶏肉のオーロラソースかけ キャベツとツナのサラダ	食パン、米油、バター、小麦粉、卵不使用マヨネーズ、ごま油、きびぎとう、チョコレート	牛乳、豚ひき肉、鶏切り身、まぐろ油漬	たまねぎ、ホールコーン、コーンパースト、パセリ、生姜、キャベツ、にんじん	697 878	30.6 37.6	
4水	ごはん	○	なめこ汁 いかにカレー揚げ きんぴらごはんの具	ごはん、でん粉、米油、ごま油、きびぎとう、白いりごま	牛乳、鶏小間、木綿豆腐、赤みそ、白みそ、いか、豚せん切り肉	にんじん、なめこ、長ねぎ、生姜、ごぼう、糸こんにゃく、さやいんげん	635 780	30.9 37.7	
5木	ごはん	○	三芳産かぶのすりながし 厚焼きたまご 三芳産葉だいこんのごま炒め	ごはん、でん粉、米油、白いりごま	牛乳、肉団子、厚焼きたまご、鶏小間	たまねぎ、かぶ、こまつな、もやし、葉だいこん	612 749	23.8 28.6	
6金	ごはん	○	ミネストローネスープ ハンバーグのオニオンソースかけ 三芳産小松菜とウインナーのソテー	ごはん、米油、じゃがいも、シエルマカロニ、きびぎとう	牛乳、鶏小間、ハンバーグ(小麦あり)、ウインナー	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、ホールコーン、こまつな	668 900	24.1 32.9	
9月	揚げパン (ココア)	○	ポトフ ミートボールのケチャップ煮 (小学2個・中学3個) 枝豆入りごぼうサラダ	コッパパン、米油、ピュアココア、きびぎとう、じゃがいも、白すりごま、白いりごま、卵不使用マヨネーズ	牛乳、鶏小間、ウインナー、ミートボールのケチャップ煮、ささみ	にんにく、にんじん、たまねぎ、キャベツ、生姜、ごぼう、えだ豆	656 812	25.7 31.7	
10火	ごはん	○	高野豆腐のみそ汁 あじのさんが焼き(おろしソース) 三芳産小松菜と白滝の炒め物	ごはん、米油、じゃがいも、きびぎとう、でん粉、ごま油、白いりごま	牛乳、鶏小間、油揚げ、高野豆腐、赤みそ、白みそ、あじのさんが焼き、豚ひき肉	にんじん、ごぼう、長ねぎ、ほうれんそう、だいこん、にんにく、しらたき、こまつな	654 818	30.9 38.7	
11水	埼玉産 地粉うどん	○	カレー南蛮汁 ちくわの磯辺揚げ(小学1個・中学2個) 冷凍みかん	地粉うどん、米油、きびぎとう、でん粉、小麦粉	牛乳、豚小間、なると、カットちくわ、あおのり	にんにく、たまねぎ、にんじん、長ねぎ、みかん	668 858	26.2 34.1	
12木	ごはん	○	三芳産大根入り豚汁 かぼちゃコロケ 三芳産ほうれん草の変わり白和え	ごはん、米油、じゃがいも、芝麻醬、きびぎとう、卵不使用マヨネーズ、白すりごま	牛乳、豚小間、白みそ、赤みそ、厚揚げ	ごぼう、だいこん、にんじん、たまねぎ、こんにゃく、長ねぎ、かぼちゃコロケ、ほうれんそう	675 825	24.1 29.4	
13金	ごはん	○	オニオンスープ オムレツのミートソースかけ パリジャンツナサラダ	ごはん、米油、きびぎとう	牛乳、鶏小間、ウインナー、プレーンオムレツ、豚ひき肉、まぐろ油漬	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、パセリ、生姜、ホールコーン、キャベツ、きゅうり	623 776	24.0 29.9	
16月	ごはん	○	三芳産小松菜入り沢煮焼 メンチカツ にんじんしりしり	ごはん、米油	牛乳、豚せん切り肉、かまぼこ、メンチカツ、まぐろ油漬、炒り卵	にんじん、ごぼう、干しいたけ、たけのこ、こまつな	659 801	26.7 32.1	
17火	ごはん	○	三芳産大根とわかめのみそ汁 さばの塩焼き 三芳産小松菜と高野豆腐の炒め物	ごはん、米油、きびぎとう、でん粉	牛乳、鶏小間、油揚げ、わかめ、白みそ、赤みそ、さばの切り身、豚ひき肉、高野豆腐	にんじん、たまねぎ、だいこん、にんにく、こまつな	616 760	31.1 37.9	
18水	中華麺	○	みそラーメン汁 春巻き カクテルポンチ	中華麺、米油、黒ごとう、カクテルゼリー	牛乳、豚小間、なると、赤みそ	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、キャベツ、長ねぎ、春巻き、みかん缶、パイン缶、りんご缶	653 813	24.1 29.6	
19木	コッパパン	○ 中学 250ml	三芳産小松菜入りカラフル野菜スープ チキンのフレーク焼き チリコンカン ●ヨーグルト	コッパパン、米油、じゃがいも、卵不使用マヨネーズ、米パン粉、ヨーグルト、きびぎとう	牛乳、豚小間、鶏切り身、豚ひき肉、大豆、ヨーグルト	にんじん、たまねぎ、さやいんげん、かぼちゃ、キャベツ、こまつな、にんにく、トマトピューレー	659 862	34.1 44.2	
20金	ごはん (センター炊き)	○	三芳産小松菜入り冬瓜汁 タコさん揚げ(小学1個・中学2個) ひじきごはんの具	ごはん、米油、でん粉、タコ焼き、きびぎとう	牛乳、鶏小間、かまぼこ、豚ひき肉、ひじき、油揚げ	にんじん、たまねぎ、冬瓜、こまつな、干しいたけ、糸こんにゃく、えだ豆	607 814	23.7 31.2	
23月	ごはん	○	三芳産小松菜入り 和風ポテトボールスープ 豆腐ハンバーグの照り焼きソースかけ 三芳産水菜とツナのサラダ	ごはん、米油、ポテトボール、きびぎとう、でん粉	牛乳、豚小間、油揚げ、とうふバーグ、まぐろ油漬	にんじん、しめじ、長ねぎ、こまつな、キャベツ、水菜、きゅうり	622 826	27.8 38.0	
24火	ごはん	○	三芳産チンゲン菜と鶏肉のスープ 揚げぎょうざ(2個) チンジャオロウスー	ごはん、米油、春雨、ごま油、きびぎとう、でん粉	牛乳、鶏小間、ぎょうざ、豚せん切り肉	にんじん、たまねぎ、干しいたけ、チンゲンサイ、にんにく、生姜、たけのこ、赤ピーマン、ピーマン	633 808	25.8 32.1	
25水	富(とめ)の いきなりパン	○ コッパパン	トマトとレタスのスープ 手作りチキンカツ コールスローサラダ	富(とめ)のいきなりパン、米油、小麦粉、パン粉、卵不使用マヨネーズ	コーヒーミルク、豚小間、鶏切り身、まぐろ油漬	たまねぎ、マッシュルーム、トマト、レタス、セロリ、キャベツ、にんじん、ホールコーン、きゅうり	661 858	29.8 37.6	
26木	小学:ごはん 中学:もち麦入り ごはん (中学のみセンター炊き)	○	みんなのチキンカレー フランクフルト 福神漬	ごはん、もち麦、米油、じゃがいも、でん粉	牛乳、鶏小間、フランクフルト	にんにく、たまねぎ、にんじん、セロリ、福神漬	694 979	22.1 30.0	
27金	ごはん	○	オクラ汁 あじの南蛮漬 切り干し大根の炒め煮	ごはん、米油、きびぎとう	牛乳、木綿豆腐、油揚げ、白みそ、赤みそ、あじ漬粉つき、鶏小間、さつま揚げ	にんじん、たまねぎ、えのきたけ、オクラ、生姜、にんにく、ピーマン、切り干し大根、糸こんにゃく、さやいんげん	612 779	27.3 34.9	
30月	ごはん	○	なすのみそ汁 ポテトコロケ きんぴらこんにゃく	ごはん、米油、ポテトコロケ、ごま油、きびぎとう、白すりごま、でん粉	牛乳、豚小間、木綿豆腐、油揚げ、白みそ、赤みそ、さつま揚げ	たまねぎ、なす、長ねぎ、糸こんにゃく、ごぼう、にんじん	666 860	25.0 31.1	
21回	※献立は材料の都合で若干変更もあります。 ●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 基準栄養量	650 830 650 830	26.9 34.0 26.0 34.0

給食だより 夏至 21日(土)

夏至は1年で最も昼の時間が長い日のことで、漢字では「夏」に「至(いた)る」と書きます。夏至には地域によって様々な風習があり、関西地方ではタコを食べる風習があります。夏至の時期はちょうど田植えの季節にあたるので、植えた苗がタコの足のようにならぬように根付きまうように願って食べられるようになったという説があります。また、体を冷やす効果のある冬瓜を食べる地域もあるそうです。給食では前日の20日(金)に夏至献立として、タコさん揚げと冬瓜汁を提供します。

三芳町オリジナルのとおきメニュー♪ 富のいきなりパンが今年も登場!

25日(水)に『富(とめ)のいきなりパン』を提供します。これは、熊本県の郷土料理「いきなり団子」をイメージしたパンです。いきなり団子とは、輪切りにしたさつまいもとあんこを小麦粉の生地で包んで蒸した料理です。「いきなり」は、熊本弁で「簡単・手早く・すぐに」などという意味があります。短時間で簡単につくることができるほか、急な来客の際でもすぐに出せるというのが名前の由来だそうです。「富のいきなりパン」は三芳町で採れたさつまいもで作った「さつまいもあん」と「こしあん」をパン生地で作っていただきました。パン工場の職人さんの技が光る一品です。ぜひ、食べる前に割って中を見てみてください。さつまいもあんとこしあんがきれいな2層になっています。ひと口ほおばると、さつまいもとあんこの優しい甘みを楽しめますよ。

きれいに手を洗おう

石けんをよく泡立てて、手のひらや手の甲をしっかりと洗います。忘れがちな指と指の間、つめ、手首をよく洗って水で洗い流しましょう!

○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、体調の良い時に、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

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。6月分の口座振替日は6月30日(月)です。