



3月分 学校給食献立予定表

| 日曜 | 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 | | | |
| 2月 | 月 | ごはん | ○ | 三芳産長ねぎ入り豚汁 厚焼きたまご 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、きびざとう、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、厚焼きたまご、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 、 ほうれんそう | 646 791 | 26.9 33.2 | |
| 3月 | 火 | 酢めし ひな祭り | ○ | 三芳野菜と梅型かまぼこのすまし汁 さわらの西京焼き えび入り五目寿司の具 ●ひなまつりゼリー | 酢めし、米油、きびざとう、ひなまつりゼリー | 牛乳、鶏小間、かまぼこ(梅型)、木綿豆腐、さわらの西京漬、白ちくわ、油揚げ、えび | にんじん 、 長ねぎ 、 ほうれんそう 、ごぼう、干しいたけ、さやえんどう | 654 793 | 32.5 39.7 | |
| 4月 | 水 | 中華麺 | ○ | 三芳産長ねぎ入りわかめラーメン汁 春巻き 小松菜ともやしのナムル | 中華麺、米油、でん粉、きびざとう、ごま油、ラー油 | 牛乳、豚小間、なると、わかめ | 生姜、にんにく、 にんじん 、はくさい、メンマ、 長ねぎ 、春巻き、もやし、こまつな、きゅうり | 627 752 | 25.2 29.9 | |
| 5月 | 木 | ごはん | ○ | コーンクリームスープ 鶏肉のオーロラソースかけ 野菜とツナのサラダ | ごはん、米油、バター、小麦粉、卵不使用マヨネーズ、きびざとう | 牛乳、ベーコン、鶏切り身、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、生姜、キャベツ、野菜、きゅうり | 675 855 | 26.6 33.7 | |
| 6月 | 金 | ごはん | ○ | 三芳ほうれん草入り 高野豆腐ともやしのみそ汁 ポテトコロケ 切り干し大根の炒め煮 | ごはん、米油、ポテトコロケ、きびざとう | 牛乳、豚小間、高野豆腐、赤みそ、白みそ、鶏小間、油揚げ、さつま揚げ | もやし、 長ねぎ 、 ほうれんそう 、 にんじん 、切り干し大根、糸こんにゃく、さやえんどう | 666 832 | 26.6 32.6 | |
| 9月 | 月 | 小学：ごはん 中学：麦ごはん | ○ | 三芳産にんじん入りみんなの種カレー フランクフルト 福神漬 | ごはん、麦ごはん、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 、福神漬 | 726 993 | 23.4 30.5 | |
| 10月 | 火 | わかめごはん | ○ | キャベツと油あげのみそ汁 いかの黄金揚げ 三芳産にんじんしりしり | わかめごはん、米油、じゃがいも、黒ごとう、でん粉 | 牛乳、豚小間、油揚げ、赤みそ、白みそ、いか、まぐろ油漬、炒り卵 | にんじん 、もやし、キャベツ、 長ねぎ 、こまつな | 637 816 | 30.4 37.3 | |
| 11月 | 水 | ツイストパン 中学3年生 卒業祝い給食 | ○ (小学)牛乳 (中学)コーヒーマルク | 三芳産にんじん入りABCマカニース ハムカツ フルーツのクリーム和え ◆フルーツポンチ ◆フライドポテト ◆クラスサイダー・ホイップ ◆お祝いケーキ | ツイストパン、米油、アルファベットマカロニ、ケーキ、フレンチフライドポテト、サイダー | 牛乳、コーヒーマルク、鶏小間、ハムカツ、ホイップ、済みクリーム | 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、セロリ、パイン缶、りんご缶、白桃缶、みかん缶 | 587 802 | 21.9 27.1 | |
| 12月 | 木 | ごはん | ○ | 三芳産長ねぎ入り和風ポトポトスープ 鶏肉のみそダレかけ きんぴらごぼう | ごはん、米油、ポトポト、きびざとう、でん粉、白すりごま、ごま油 | 牛乳、豚小間、油揚げ、鶏切り身、白みそ、さつま揚げ | にんじん 、しめじ、 長ねぎ 、こまつな、ごぼう、さやいんげん | 599 748 | 28.9 36.9 | |
| 13月 | 金 | バターロール | ○ コーヒーマルク | 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 (小学2個・中学3個) パリジャンツナサラダ | バターロール、米油、きびざとう | コーヒーマルク、鶏小間、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、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 | 589 | 23.0 | |
| 小学6年生はお楽しみ給食です | | | | | | | | | | |
| 16月 | 月 | ごはん | ○ | 三芳産長ねぎ入りもずくのみそ汁 ニシンの竜田揚げ 切り干し大根の和風マヨ和え | ごはん、米油、卵不使用マヨネーズ | 牛乳、豚小間、木綿豆腐、もずく、赤みそ、白みそ、ニシンの竜田揚げ、まぐろ油漬 | たまねぎ、えのきたけ、 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 | 644 790 | 26.4 31.9 | |
| 17月 | 火 | コッペパン | ○ | 三芳産にんじん入りホワイトシチュー オムレツのマッシュルームソースかけ 野菜とキャベツのサラダ | コッペパン、米油、じゃがいも、バター、小麦粉、きびざとう | 牛乳、鶏小間、粉チーズ、プレーンオムレツ | にんじん 、たまねぎ、 ほうれんそう 、マッシュルーム、野菜、キャベツ、ホールコーン、きゅうり | 601 774 | 24.6 30.3 | |
| 18月 | 水 | 埼玉産 地粉うどん | ○ | 三芳産ほうれん草入り肉南蛮汁 手作り磯辺鶏天(小学1個・中学2個) 清見オレンジ(2個) | 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 | にんじん 、たまねぎ、 長ねぎ 、 ほうれんそう 、清見オレンジ | 627 825 | 30.2 42.4 | |
| 19月 | 木 | ごはん | ○ 中学250ml | かぶのすりながし メンチカツ ひじきの炒め煮 | ごはん、でん粉、米油、きびざとう | 牛乳、肉団子、メンチカツ、ひじき、油揚げ | たまねぎ、かぶ、こまつな、干しいたけ、えだ豆、糸こんにゃく | 691 875 | 24.6 31.0 | |
| 23月 | 月 | 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 三芳産ほうれん草とウインナーのソテー ●お祝いケーキ(小学のみ) | ごはん、米油、じゃがいも、シェルマカロニ、きびざとう、ケーキ | 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、 ほうれんそう | 777 895 | 26.5 33.1 | |
| 24月 | 火 | チーズトースト | ○ | 三芳産にんじん入りかぶとハムのスープ ドライカレー カラフルごぼうサラダ ●お祝いケーキ(中学のみ) | 食パン、米油、小麦粉、白すりごま、白いりごま、卵不使用マヨネーズ、ケーキ | ピザ用チーズ、牛乳、鶏小間、ポークハム、豚ひき肉、ささみ | にんじん 、かぶ、マッシュルーム、さやいんげん、生姜、たまねぎ、トマトピューレー、チャツネ、えだ豆、ホールコーン、ごぼう、きゅうり | 924 | 43.2 | |
| 16回 | <p>※献立は材料の都合で若干変更もあります。</p> <p>●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。 【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。</p> | | | | | | | 平均栄養量 | 650 831 | 26.5 34.1 |
| | | | | | | | | 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(火)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。

寒さが少し和らぎ、待ちに待った暖かい春はすぐそこまで来ています。さて、今年度も残りわずかです。みなさんは1年間、給食を通してさまざまなことを学んできました。給食が栄養になって体も心も大きく成長していることでしょうか。3月はそんな1年間をふり振り返り、できるようになったことや、これからがんばりたいことを考える1か月間にしてください。

1年間の食事をふりかえろう!

自分ができたことに○(できた) △(時々できた) ×(できなかつた)の印をつけてみましょう。

| | | | | |
|-----------------|-----------------|------------------------|-----------------------|----------------|
| ①毎日朝ごはんを食べた | ②1日3食、残さないうち食べた | ③朝食は時間を決めて食べ、食べすぎなかった | ④3つのグループの食品をバランスよく食べた | ⑤食べられることに感謝できた |
| ○△× | ○△× | ○△× | ○△× | ○△× |
| ⑥よくかんで食べるよう心がけた | ⑦ながら食べをしなかった | ⑧塩分、脂質、糖分の多い菓子は少しだけ食べた | ⑨きらいなものでもがんばって食べた | ⑩みんなと仲よく食べた |
| ○△× | ○△× | ○△× | ○△× | ○△× |

全部できた人はその調子でこれからも続けていきましょう。できないところがあった人は、来年度にまたがんばってください。

3月3日 ひな祭り献立

3月3日は、「桃の節句」とも「上巳(じょうし)の節句」とも呼ばれ、女の子の健やかな成長と幸せを願う日です。ひな人形を飾る風習は、室町時代頃に始まり、一般に広まったのは、明治時代以降といわれています。それまでは、厄をはらうための紙の人形だったそうです。

給食では、「えび入り五目寿司の具」と「ひなまつりゼリー」でひな祭りの雰囲気味わえる献立にしました。お楽しみに!



給食では、11日(水)に中学3年生への「卒業祝い給食」、13日(金)に小学6年生への「お楽しみ給食」を提供し、それぞれの門出をお祝いします。おいしく食べて素敵な卒業式をむかえてください。

もうすぐ春休み!

新年度に向けて準備をする機会に

新年度が始まると、環境が変わり、心と体に負担がかかりやすくなります。春休み中も早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかり食べて体調を整えておきましょう。

○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
※教育動画(YouTube)など