

3月(前半) 学校給食献立予定表 Aコース (東小・仁手小・旭小 南小・中小・北小学校)

日	曜日	献立名		食 品 の 働 き			摂 取 量		
				血や肉、骨などをつくるもの (あか)	エネルギーになるもの (きいろ)	体の調子をととのえるもの (みどり)	エネルギー kcal	たんぱく質 g	
1	金	地粉うどん	牛乳	肉うどん ちくわの磯辺揚げ 水菜のサラダ ひなあられ	牛乳 豚肉 なると ちくわ あおのり ひじき	地粉うどん 油 小麦粉 片栗粉 野菜いっぱいドレッシング ひなあられ	人参 しょうが まいたけ にら ねぎ(上里) 水菜(上里) キャベツ(上里) 大根	649	24.4
4	月	茶めし	牛乳	みそけんちん汁 鶏の唐揚げ ごぼうサラダ	牛乳 豆腐 油揚げ みそ 鶏肉	茶めし 油 さといも 片栗粉 ごまドレッシング	人参 大根 こんにゃく しょうが ごぼう きゅうり(本庄)	721	25.0
5	火	藤田小 希望献立 コバトンパン	牛乳	キャベツのクリームスープ ハンバーグイタリアンソース ほうれん草ソテー	牛乳 あさり 生クリーム ハンバーグ	コバトンパン 油 オリーブ油 三温糖	玉ねぎ 人参 キャベツ(上里) パセリ にんにく トマト ほうれん草 コーン	621	26.0
6	水	麦ごはん	牛乳	ポークカレー 海藻サラダ 福神漬け ヨーグルト	牛乳 豚肉 海藻ミックス わかめ ヨーグルト	麦ごはん 油 じゃがいも 野菜いっぱいドレッシング	人参 玉ねぎ しょうが にんにく ソニオン チャツネ アップルソース サラダこんにゃく コーン キャベツ(上里) 福神漬け	749	22.4
7	木	わかめごはん	牛乳	団子汁 鯖のみそ焼き 上州きんぴら コーヒ-牛乳の素	牛乳 鶏肉 なると 鯖 みそ	わかめごはん 三温糖 白玉団子 油 ごま ごま油 コーヒ-牛乳の素	人参 しめじ ねぎ(上里) ほうれん草 しょうが ごぼう こんにゃく いんげん	744	29.8
8	金	中華麺	牛乳	キムチ入り坦々麺 揚げギョーザ フルーツ杏仁	牛乳 豚ひき肉 みそ ギョーザ	中華麺 ごま油 ごま 油 杏仁豆腐	人参 しょうが にんにく もやし コーン はくさいキムチ ねぎ(上里) にら もも パイン みかん キウイフルーツ	735	25.0
11	月	ごはん	牛乳	小松菜のみそ汁 えびフライ(ソース) 肉じゃが	牛乳 生揚げ みそ えびフライ 豚肉	ごはん 油 じゃがいも 三温糖	人参 大根 えのきたけ 玉ねぎ 小松菜(上里) こんにゃく いんげん	685	26.8
12	火	さきたま ライスボール	牛乳	オニオンスープ チキンのカレーパン粉焼き スパゲティサラダ	牛乳 鶏肉 とろけるチーズ	さきたまライスボール 油 オリーブ油 パン粉 スパゲティ 玉ねぎドレッシング	玉ねぎ ソニオン コーン ほうれん草 にんにく 人参 キャベツ(上里) パセリ	591	27.0

3月 給食だより

今年度も残すところあと少しとなりました。給食センターでは今年度、新たな取り組みとして、給食新メニューの募集や地元「A」との連携の強化などを行ってきました。給食新メニューにつきましては、たくさんの方からご応募いただき、ありがとうございました。次年度も継続して給食新メニューの募集を実施する予定ですので、ご家庭でのおすすめメニューの応募をお待ちしております。

3月の献立紹介!

新メニュー



キムチ入り坦々麺

子どもたちから人気のある「ごまみそラーメン」に、練りごまとキムチを加えてアレンジしました。給食ですので辛さは控えています。

チキンのカレーパン粉焼き

カレー粉などで下味をつけた鶏肉をカップに入れて、上からパン粉、チーズ、パセリをかけて焼きます。

旬の 国産フルーツ



せとか 1/4カット

愛媛県や熊本県で栽培されている「せとか」という柑橘類です。マーコット、清美オレンジ、アンコールを掛け合わせてできた品種で、果肉がやわらかく、果汁が多くて甘いフルーツです。

1月の給食に登場した「白身魚のバーベキューソース」を紹介します! バーベキューソースは焼いたお肉にかけてもおいしいですよ!

給食おすすめレシピ紹介 12-No.5

白身魚のバーベキューソース (4人分)

<材料>		[バーベキューソース]	
ホキ(切り身)	60gを4枚	トマトピューレ	25g
塩・こしょう	少々	たまねぎ	20g
片栗粉	大さじ1	にんにく	少々
小麦粉	大さじ1と1/2	アップルソース	40g
揚げ油	適量	ウスターソース	小さじ1
		しょうゆ	大さじ1/2
		砂糖	小さじ2

<作り方>

魚に塩、こしょうで下味をつけて、片栗粉と小麦粉をまぶして揚げる。
バーベキューソースの玉ねぎをみじん切り、にんにくはすりおろしにして調味料と合わせて煮立てる。
揚がった魚をお皿に盛り、上から をかけて出来上がり!

栄養相談日

- 日時 3月 27日(水)
午後1:30~4:00まで
- 場所 本庄上里学校給食センター
TEL 0495(24)2621
食物アレルギー等でご相談のある方は
お気軽にお越し下さい

➡ 3月(後半) 献立は裏面へ

3月(後半) 学校給食献立予定表^A

東小・仁手小・旭小
南小・中小・北小学校

日	曜日	献立名		食 品 の 働 き			摂 取 量	
				血や肉、骨などをつくるもの (あか)	エネルギーになるもの (きいろ)	体の調子をととのえるもの (みどり)	エネルギー kcal	たんぱく質 g
13	水	ごはん	牛乳	のっぺい汁 さわらの西京焼き 切干大根の炒め煮	牛乳 鶏肉 さわら西京漬け 油揚げ あさり	ごはん さといも 片栗粉 油 三温糖	人参 ごぼう こんにゃく 大根 ねぎ(本庄) 切干大根	657 29.5
14	木	酢めし 手巻きのり	牛乳	野菜碗 手巻き焼肉 せとか1/4 スティック納豆	牛乳 油揚げ みそ 豚肉 スティック納豆 手巻きのり	酢めし 油 三温糖	人参 大根 ねぎ(本庄) こんにゃく しょうが にんにく にら 玉ねぎ(本庄) せとか	640 27.1
15	金	地粉うどん	牛乳	五目うどん ウイナードッグ ヘルシーサラダ	牛乳 豚肉 なると 油揚げ ウイナー ツナ	地粉うどん 油 ホットケーキミックス 野菜いっぱいドレッシング	人参 干しいたけ ねぎ(本庄) ほうれん草 ごぼう キャベツ(上里)	723 29.3
18	月	ごはん	牛乳	豚汁 鮭の塩麹焼き 生揚げの煮物	牛乳 豚肉 みそ 鮭の塩麹漬け 生揚げ さつま揚げ	ごはん 油 さといも 三温糖	人参 ごぼう 大根 干しいたけ こんにゃく	665 29.1
19	火	豆乳 セサミパンズ	牛乳	ワンタンスープ ハムカツ(ソース) ゆでキャベツ アセロラゼリー	牛乳 豚肉 なると ハム	豆乳セサミパンズ ワンタンの皮 小麦粉 パン粉 油 アセロラゼリー	人参 もやし ねぎ(本庄) にら 小松菜(上里) キャベツ(上里)	675 27.0
21	木	ごはん	牛乳	にらたまスープ 揚げかにシューマイ ビビンバごはんの具 お祝いゼリー	牛乳 豆腐 卵 かにシューマイ 豚肉	ごはん 片栗粉 油 ごま油 三温糖 ごま お祝いゼリー	人参 しょうが にんにく ねぎ(本庄) にら えのきたけ ぜんまい はくさいキムチ もやし ほうれん草	685 22.5
25	月	ごはん	牛乳	ハヤシライス 星型オムレツ 花野菜サラダ カットパイ	牛乳 豚肉 星型オムレツ	ごはん 油 じゃがいも 三温糖 玉ねぎドレッシング	玉ねぎ 人参 ブロッコリー カリフラワー カットパイ	695 22.9
材料入荷による多少の変更はご了承ください 給食回数 15回							平均摂取量	682 26.3
							摂取基準値	660 20.0



地域とつながる学校給食! ~地場産野菜の活用~



J A 本庄
増田さん

今年度から本格的に地元 J A と連携をとり、たくさんの地場産野菜を給食に使用することができました。窓口となっていた J A 本庄の増田さん、J A 上里の原さんをはじめ、たくさんの生産者の方にご協力をいただきました。特に1月は、全国学校給食週間ということもあり、地場産野菜を多数使用し、野菜全体の約50%が地場産野菜となりました。今後もたくさんの地場産物を給食に使用していきたいと思ひます。

H P に学校向けに作成した地場産物の啓発ポスターを掲載していますので、ぜひご覧ください。



J A 上里
原さん

今年度を使用した地場産野菜の生産者のみなさん



なすの生産者
高橋さん



いばなしきゅうりの生産者
久米さん



水菜の生産者
設楽さん



なしの生産者
青木さん



ねぎの生産者
桑原さん

たくさんのおいしい
野菜をありがとうございました。



これからもよろしく
お願いします。



白菜の生産者
相川さん



大根・パセリの生産者
福田さん



ミニトマトの生産者
高橋さんご夫婦



小松菜の生産者
岩田さん