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

曜				食	品				双量
비	11371		_ =	血や肉、骨などをつく? (あか)	るもの	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
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
月	茶めし 		みそけんちん汁 鶏の唐揚げ ごぼうサラダ	みそ 鶏肉	げ	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
火			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	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
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	ヨーグルト	かめ	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
木	わかめごはん	牛乳	団子汁 鯖のみそ焼き 上州きんぴら コーヒー牛乳の素	なると 鯖 みそ		白玉団子 油 ごま ごま油 コーヒー牛乳の素	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
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	みそ ギョーザ		ごま 油 杏仁豆腐		735	25.0
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	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
火	さきたま ライスボール	牛乳	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
	日金月火水木	日 金 月 火 水 木 金 月 ル ボック ボック ボック ボック ボック かん	田 地粉うどん 牛乳 月 茶めし 希望献立 牛乳 水 表ごはん 牛乳 木 わかめごはん 牛乳 中華麺 牛乳 円 さきたま 中乳 ル	田 地粉うどん 牛乳 肉 うごんの 磯辺揚げ 水菜のかられ キ乳 藤田小 希望献立 オック はん キ乳 で カック はん キ乳 で カック はん カ まって カック で カック アック カック で カック アック カック で カック アック アック アック アック アック アック アック アック アック ア	本日   一	The part of th	本	本	本の

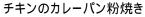


今年度も残すところあと少しとなりました。給食センター では今年度、新たな取り組みとして、給食新メニューの募集 や地元JAとの連携の強化などを行ってきました。給食新メ ニューにつきましては、たくさんのみなさまからご応募いた だき、ありがとうございました。次年度も継続して給食新メ ニューの募集を実施する予定ですので、ご家庭でのおすすめ メニューの応募をお待ちしております。



## 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あります。



......

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。



#### 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 〈、果汁が多〈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)

【バーベキューソース】 トマトピューレ 2 5 g ホキ(切り身) 60gを4枚 たまねぎ 2 0 g 塩・こしょう 少々 にんにく 少々 片栗粉 大さじ1 小麦粉 大さじ1と1/2 アップルソース 4 0 g 小さじ1 揚げ油 ウスターソース しょうゆ 大さじ1/2 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。

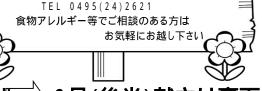
バーベキューソースの玉ねぎをみじん切り、にんにくはすり おろしにして調味料と合わせて煮立てる。

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

3月 27日(水)

午後1:30~4:00まで 2 場所 本庄上里学校給食センター



3月(後半)献立は

# 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

							<b>1</b> - <b>\(\times\)</b>			
日	曜	献		立名	食	品	Ø	働き	摂目	双量
I	日	HJΛ		<u> </u>	血や肉、骨などをつ (あか)	くるもの	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	野菜椀 手巻き焼肉 せとか1/4 スティック納豆	牛乳 油揚げ る 豚肉 スティック 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 ウインナードッグ ヘルシーサラダ	牛乳 豚肉 なると 油揚げ ウインナー ツ:	†	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 鮭の塩麹漬け 3 さつま揚げ		ごはん 油 さといも 三温糖	人参 ごぼう 大根 干ししいたけ こんにゃく	665	29.1
19	火	豆乳 セサミバンズ	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		豆乳セサミバンズ 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 カットパイン	牛乳 豚肉 星形オムレツ		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 カットパイン	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	
物付八何による多グの女丈はこ」承くたさい   和良四数 「3回								摂取基準値	660	20.0



JA本庄

増田さん



今年度から本格的に地元JA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。窓口となっていただいたJA本庄の増田さん、JA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います。



JA上里 原さん

HP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。

## 今年度に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



いぼ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



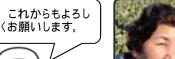
たくさんのおいし い野菜をありがとう



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





3

白菜の生産者 相川さん



大根・パセリの生産者 福田さん