

3月 学校給食献立予定表

A
コース

東小・仁手小・中央小・南小
藤田小・北泉小学校

日・曜日	飲料	料理名	血や肉をつくるもの 赤群	力や体温となるもの 黄群	体の調子をよくするもの 緑群	1食分 - [kcal]	蛋白質 [g]
1金	牛乳	ごまみそラーメン 春巻き 青菜とじゃこのサラダ	牛乳 豚肉 みそ 春巻き 揚げちりめん	中華麺 ごま油 ごま油 玉ねぎドレッシング	しょうが にんにく 人参 もやし コーン ねぎ たら キャベツ 小松菜	696	27.3
4月	牛乳	酢飯 ひなまつり献立 菜の花のすまし汁 手巻き寿司の具 (カステック、焼肉、納豆) 手巻きのり ひなあられ	牛乳 糸かまぼこ わかめ イカスティック 豚肉 納豆 手巻きのり	酢飯 油 三温糖 ひなあられ	人参 えのき 菜の花 しょうが にんにく 玉ねぎ たら	682	32.3
5火	牛乳	子どもパン クラムチャウダー ハンバーグトマトソース 花野菜サラダ	牛乳 ベーコン あさり ハンバーグ	子どもパン 油 三温糖 じゃがいも オリーブ油 かんきつドレッシング	玉ねぎ 人参 にんにく トマト ブロッコリー カリフラワー	690	27.0
6水	牛乳	ごはん 大根と生揚げのみそ汁 コロッケ (ソース) 彩り豚丼の具	牛乳 あさり 生揚げ みそ 豚肉	ごはん コロッケ 油 しらたき 三温糖	人参 大根 ねぎ ごぼう ほうれん草 しょうが 玉ねぎ グリンピース	737	29.1
7木	牛乳	麦ごはん チキンカレー オムレツ 海藻サラダ	牛乳 鶏肉 オムレツ 海藻ミックス わかめ	麦ごはん 油 じゃがいも サラダこんにゃく 香味塩ドレッシング	しょうが にんにく 玉ねぎ 人参 りんご コーン キャベツ	700	22.6
8金	牛乳	肉うどん ちくわの磯辺揚げ 上州きんぴら カットデコボン	牛乳 豚肉 なんと 焼きちくわ あおのり	地粉うどん 薄力粉 片栗粉 油 こんにゃく 三温糖 ごま ごま油	しょうが 人参 ごぼう まいたけ ねぎ たら いんげん デコボン	648	27.2
11月	飲むヨーグルト	ごはん 水菜のすまし汁 もうかのカレー竜田 すき昆布の炒め煮	飲むヨーグルト 豆腐 もうかのカレー竜田 わかめ 油揚げ すき昆布 焼きちくわ	ごはん 油 三温糖	人参 水菜 干しいたけ	586	20.9

3月 給食だより

1日1日と、春が近づいていますね。今年度の給食も残りわずかとなりました。友達と仲良く給食の時間はすごせましたか？
心も体もこの1年でとても成長したことと思います。しっかり食べ、様々な経験を重ね、健康な心身をつくりましょう。

今年度もたくさんの 地元の食材をいただきました！



私たちが住む本庄市や上里町では、1年を通して様々な農産物が栽培されています。今月は、ねぎ（本庄）、キャベツ（本庄）、水菜（上里）、小松菜（上里）を使用する予定です。
地域で収穫されたものを地域で食べることを『地産地消』といいます。地産地消には、たくさんのメリットがあります。
①とれたての新鮮な農産物が食べられる。
②輸送等のエネルギーが少なく環境にやさしい。
③地域の農業等が活性化し、地域の元気につながる。
地元の人が心を込めて作ってくれた野菜。感謝して、残さず食べられるといいですね！

アスパラガス・とうもろこし・きゅうり・なす・オクラ
じゃがいも・ブロッコリー・カリフラワー・ねぎ・大根
水菜・小松菜・キャベツ・白菜などなど！
サラダや汁物、煮物、炒め物・・・
いろいろな料理で食べましたね！

3月 学校給食献立予定表

A
コース

東小・仁手小・中央小・南小
藤田小・北泉小学校

日・曜日	飲料	料理名	血や肉をつくるもの 赤群	力や体温となるもの 黄群	体の調子をよくするもの 緑群	1人分 - [kcal]	蛋白質 [g]
12 火	牛乳	フラワーロール ABCスープ ハーブチキン チーズ入り小松菜サラダ アセロラゼリー	牛乳 ベーコン 鶏肉 チーズ	フラワーロール マカロニ オリーブ油 イタリアドレッシング アセロラゼリー	玉ねぎ 人参 キャベツ にんにく パセリ 小松菜	617	26.5
13 水	牛乳	ごはん 中華スープ たこナゲット② ピビンバごはんの具	牛乳 たこナゲット 豚肉	ごはん 油 ごま油 三温糖 ごま	人参 コーン ねぎ チンゲンサイ しょうが にんにく ぜんまい水煮 キムチ ほうれん草 もやし	639	23.8
14 木	牛乳	ごはん キャベツのみそ汁 さばの塩焼き じゃがいもの磯煮	牛乳 あさり 油揚げ わかめ みそ さば 豚肉 ひじき	ごはん 油 こんにゃく じゃがいも 三温糖	人参 キャベツ 玉ねぎ ほうれん草 いんげん	688	31.3
15 金	牛乳	あさり塩ラーメン にらまんじゅう①② こんにゃくサラダ	牛乳 なんと あさり にらまんじゅう	中華麺 油 ほうれん草入りこんにゃく 人参入りこんにゃく 中華ドレッシング	しょうが にんにく 人参 もやし ねぎ キャベツ コーン	536	21.1
18 月	牛乳	ごはん おふくろ汁 五目厚焼き玉子 鶏肉 かてめしの具	牛乳 豆腐 みそ 油揚げ 五目厚焼き玉子 鶏肉 焼きちくわ	ごはん 油 こんにゃく 三温糖	人参 ねぎ なめこ ごぼう 干しいたけ	638	25.4
19 火	牛乳	バターロール お豆のミネストローネ サーモンのバジル焼き グリーンサラダ	牛乳 ベーコン ミックス豆 鮭	バターロール じゃがいも 三温糖 マカロニ オリーブ油 玉ねぎドレッシング	にんにく 玉ねぎ 人参 キャベツ トマト ブロッコリー	608	27.0
20 水	牛乳	ごはん わかめスープ 揚げえびしゅうまい② マーボー豆腐 お祝いデザート	牛乳 わかめ 豚肉 みそ えびしゅうまい 豆腐	ごはん 油 三温糖 片栗粉 ごま油 お祝いデザート	人参 もやし ねぎ しょうが にんにく たけのこ 干しいたけ にら	737	22.4
25 月	牛乳	ごはん 沢煮椀 鶏肉の照り焼き 切干大根の炒め煮	牛乳 豚肉 糸かまぼこ 鶏肉 あさり 油揚げ	ごはん 油 三温糖	ごぼう 人参 大根 干しいたけ たけのこ 糸みつば しょうが 切干大根	666	30.3
材料入荷による多少の変更はご了承ください						平均 658	平均 26.3
給食回数 15 回						基準 640	基準 24.0
※太字は 本庄または上里産 の野菜です							



3月の献立紹介!



今月は「1年間のまとめ ～楽しかった給食時間をふりかえってみよう～」というテーマで献立を考えました。人気の高いメニューや話題になったメニューを取り入れ、クラスの友達と仲良く会食することをねらいとしています。

★ごまみそラーメン★

人気のラーメンの中でも特に大人気！もやしやニラ、コーンなど野菜をたっぷり入れ、香りの良いすりごまも入ります。



★チキンカレー★

好きな給食メニューの上位に必ず入ってくるカレー。給食のカレーは、2種類のルーをブレンドし、チャツネやアップルソースも加え、さらに愛情込めて煮込んでいます。



★ABCスープ★

キャベツや玉ねぎ、にんじんなどの入った野菜コンソメスープにアルファベットのかわいらしいマカロニが入ったスープです。スープ類の中でダントツの1位です！



★鶏肉の照り焼き・ハーブチキン★

鶏肉の主菜は和洋様々な味でリクエストが多い料理です。鶏の照り焼きは、しっかりと味がしみこんでご飯に良く合います。ハーブチキンは、3種類のハーブを使った少し大人の味のチキンです。

★もうかのカレー竜田★

「さめを食べるの!?!」と思った人も多いでしょう。食べてみると、魚なのか肉なのかわからないほどくせがなく、食べやすい魚です。



【栄養相談日】

日時 3月20日(水)
午後1:30～4:00まで
場所 本庄上里学校給食センター
☎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。