

3月 学校給食献立予定表 A

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]
2月	牛乳	ひなまつり献立 酢飯 菜の花のすまし汁 きびなごフライ② ちらし寿司の具 ひながし	牛乳 わかめ かまぼこ 豆腐 きびなごかきフライ 鶏肉 油揚げ	ごはん 油 三温糖 ひながし	人参 えのき なばな れんこん たけのこ 干しいたけ かんぴょう	671	22.6
3火	牛乳	バターロール スープパグティ チキンチーズ焼き カリフラワーの煮込み (カルパハル) トルコ料理	牛乳 ベーコン 鶏肉 チーズ	バターロール スパゲッティ オリーブ油 パン粉 薄力粉	にんにく キャベツ 人参 玉ねぎ しめじ 小松菜 カリフラワー	665	32.5
4水	牛乳	ごはん お芋のみそ汁 鯖の香味焼き わかめサラダ	牛乳 油揚げ みそ さば わかめ	ごはん さといも さつまいも ごま 三温糖 香味塩ドレッシング	人参 ほうれん草 玉ねぎ にんにく コーン キャベツ	690	25.8
5木	マジョ スカー ット	中央小給食委員考案献立 わかめごはん 中央健康みそ汁 鶏肉の塩唐揚げ フルーツカクテル	生揚げ みそ 鶏肉	わかめごはん 片栗粉 油 カクテルゼリー	人参 大根 ごぼう ねぎ ほうれん草 にんにく しょうが フルーツミックス	595	24.2
6金	牛乳	広東麺 ねぎみそパオズ①② もやしのポックム	牛乳 豚肉 彩の国ねぎみそ包子 ベーコン	中華麺 ごま油 片栗粉	しょうが 人参 たけのこ チンゲンサイ にら もやし	612	27.3
9月	牛乳	ごはん みそけんちん汁 鶏のたれカツ 水菜のお浸し	牛乳 豆腐 油揚げ みそ 鶏肉	ごはん 油 こんにゃく さといも 薄力粉 パン粉 三温糖	人参 ごぼう 大根 ねぎ 小松菜 もやし 水菜	725	30.7
10火	牛乳	ナン 野菜コンソメスープ キーマカレー ごぼうサラダ コーヒーマーク	牛乳 ベーコン 豚肉 大豆 レバー	ナン じゃがいも 油 ごまドレッシング コーヒー牛乳の素	玉ねぎ 人参 キャベツ ほうれん草 しょうが にんにく グリルベース ごぼう きゅうり	629	26.6
11水	牛乳	ごはん 小松菜のみそ汁 五目厚焼き玉子 大豆の磯煮 のりふりかけ ヨーグルト	牛乳 生揚げ みそ 五目厚焼きたまご ひじき 大豆 さつまいも ぶりかけ ヨーグルト	ごはん さといも 油 しらたき 三温糖	人参 えのきたけ 小松菜 干しいたけ	653	24.5



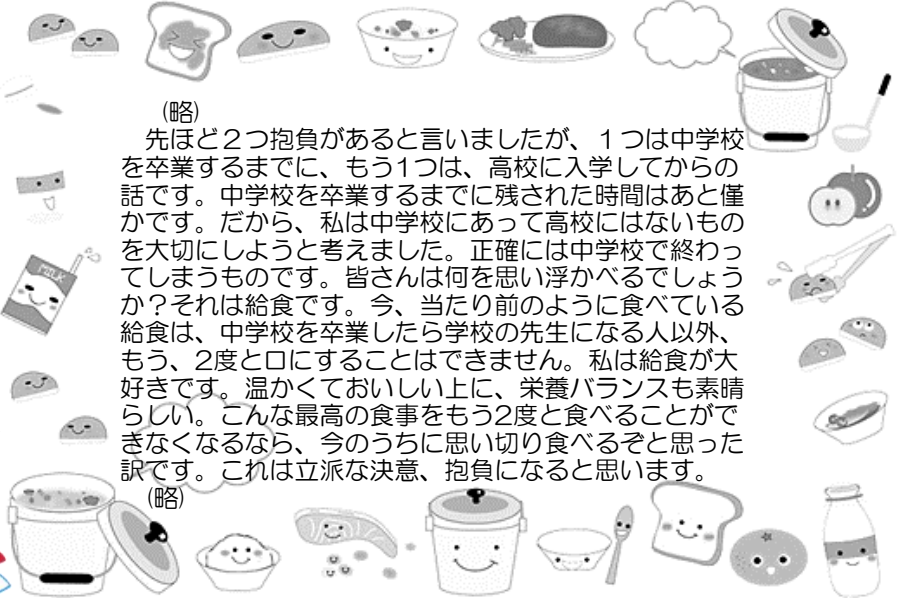
日に日に春の訪れが感じられるようになりました。早いもので学年最後の月です。今年度はどんな1年でしたか？また、それぞれが次のステージに羽ばたく準備をする時です。残りの日々を良い思い出でいっぱいにして下さいね。

給食だより

3学期が始まり、本庄東中学校の校長先生よりうれしいお手紙をいただきました。3学期始業式で3年生代表の山田萌絵さんが、新年の抱負を発表した内容に給食のことが入っていたので是非読んでほしいとのことでした。

センター職員全員が読ませていただき、たいへんうれしく、胸に込み上げてくるものがありました。改めて「よし、頑張ろう！」という気持ちになり、励みになりました！ありがとうございました。

その内容をご紹介します。



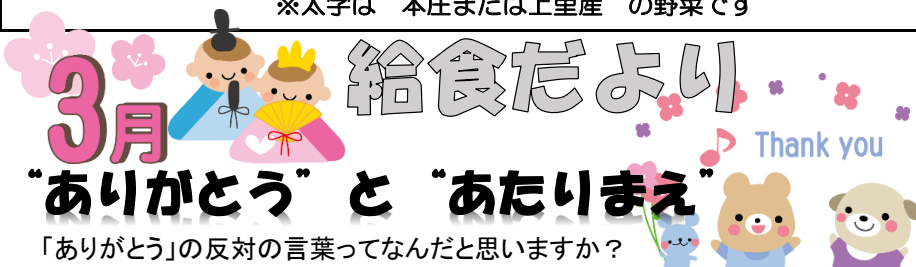
(略)
先ほど2つ抱負があると言いましたが、1つは中学校を卒業するまでに、もう1つは、高校に入学してからの話です。中学校を卒業するまでに残された時間はあと僅かです。だから、私は中学校にあって高校にはないものを大切にしようと考えました。正確には中学校で終わってしまうものです。皆さんは何を思い浮かべるでしょうか？それは給食です。今、当たり前のように食べている給食は、中学校を卒業したら学校の先生になる人以外、もう、2度と口にすることはできません。私は給食が大好きです。温かくておいしい上に、栄養バランスも素晴らしい。こんな最高の食事をもう2度と食べることができなくなるなら、今のうちに思い切り食べるぞと思った訳です。これは立派な決意、抱負になると思います。

(略)

3月 学校給食献立予定表

A 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	I補† - [kcal]	蛋白質 [g]	
12木	牛乳	ごはん わかめスープ えびしゅうまい② ピピンパごはんの具 かたはるか	牛乳 豆腐 わかめ えびしゅうまい 豚肉	ごはん ごま油 三温糖 ごま	人参 ねぎ 羽ゲツイ しょうが にんにく ぜんまい はくさい ほうれん草 もやし はるか	643	25.3	
13金	牛乳	五目うどん きな粉揚げパン こまつナサラダ	牛乳 豚肉 なると 油揚げ きな粉 ツナ	地粉うどん コッペパン 油 グラニュー糖 和風ドレッシング	人参 干しいたけ ねぎ ほうれん草 小松菜 キャベツ コーン	673	26.1	
16月	牛乳	ごはん ぎょうざスープ 韓国風照り焼き 生揚げの中華煮 いよかんゼリー	牛乳 餃子 鶏肉 豚肉 生揚げ	ごはん 三温糖 ごま ごま油 油 片栗粉 ゼリー	人参 もやし ねぎ にんにく しょうが 干しいたけ キャベツ	729	29.3	
17火	牛乳	カールメロンパン クラムチャウダー メンチ 水菜のサラダ	南小給食委員考案献立 牛乳 ベーコン あさり メンチ	スクールメロンパン 油 じゃがいも フレンチドレッシング	玉ねぎ 人参 パセリ 水菜 キャベツ 大根	676	21.5	
18水	牛乳	ごはん だまこ汁 魚のみそマヨ焼き 切干大根のカレー炒め	牛乳 鶏肉 油揚げ みそ ほき 竹輪 あさり	ごはん だまこ餅 ノンエッグマヨネーズ 油 三温糖	人参 かぶ かぶの葉 しめじ 切干大根	636	25.8	
19木	牛乳	ごはん 大根と生揚げのみそ汁 鮭チーズフライ ごま和え	牛乳 あさり 生揚げ みそ 鮭チーズフライ	ごはん 油 ごま 三温糖	人参 大根 ねぎ もやし ほうれん草 キャベツ 小松菜	612	23.2	
23月	牛乳	ごはん 彩り団子汁 さわらの春色焼き 筑前煮 お祝いケーキ	牛乳 彩り団子 かまぼこ さわらの春色焼き 鶏肉	ごはん 油 こんにゃく 三温糖 さといも ケーキ	人参 えのき ほうれん草 ねぎ ごぼう たけのこ 干しいたけ いんげん	742	28.5	
25水	牛乳	麦ごはん トマトハヤシライス かりかり大豆 グリーンサラダ	牛乳 豚肉 大豆 揚げちりめん	麦ごはん 油 じゃがいも 三温糖 かんきつドレッシング	玉ねぎ 人参 トマト キャベツ ほうれん草 きゅうり	705	25.0	
材料入荷による多少の変更はご了承ください						平均 666	平均 摂取I補† -の 16%	
※太字は 本庄または上里産 の野菜です						給食回数 16回	基準 650	基準 摂取I補† -の 13~20%



【給食費改定のお知らせ】

4月から給食費が改定されます。これからも地場産野菜を中心に安全で安心、おいしい給食を提供してまいります。皆様のご理解ご協力をよろしくお願いたします。

☆A・Bコース: 小学校

4月 4,890円 5月～ 4,000円(8月を除く)
年額 44,890円

☆中コース: 中学校

4月 5,070円 5月～ 5,000円(8月を除く)
年額 55,070円

【栄養相談日】

日時 3月18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。

「ありがとう」の反対の言葉ってなんだと思いますか？

世界中の人から尊敬されたマザー・テレサは「あたりまえ」と言ったそうです。ありがとうは漢字で書くと「有難う」。「有ることが難しい」だから感動し、感謝するのです。「あたりまえ」だと思ってしまうと驚きも感謝の気持ちも生まれません。今「あたりまえ」にできていることは、本当に「ありがたい」こと。一度、身の回りの「あたりまえ」に目を向けてみましょう。元気でいられること、学校に来られること、食べられること、動植物の命をいただいで生きていること…。

この1年、皆さんは当たり前前に食べていた「給食」から、どんなことを学んだでしょうか？