

3月 学校給食献立予定表 Aコース

東小・中央小・南小
藤田小・北泉小学校

日・曜日	飲料	料理名	体をつくる	エネルギーになる	体の調子を整える	1食分 [kcal]	蛋白質 [g]
1火	牛乳	スクールメロンパン フィッシュボールスープ チキンナゲット② 焼きそば	牛乳 豚肉 あおのり フィッシュボール チキンナゲット	スクールメロンパン 油 スパゲッティ	人参 玉ねぎ キャベツ 小松菜 もやし	626	27.2
2水	牛乳	ごはん 大根と生揚げのみそ汁 さばの香味焼き チーズサラダ	牛乳 あさり 生揚げ みそ さば チーズ	ごはん 三温糖 ごま 玉ねぎドレッシング	人参 大根 ほうれん草 玉ねぎ にんにく ブロッコリー キャベツ きゅうり	623	26.2
3木	牛乳	酢飯 手巻きのり ※ツマヨネーズ 菜の花のすまし汁 いかスティックフライ② 手巻き用スタミナ焼肉	牛乳 かまぼこ 豆腐 わかめ 豚肉 のり ツマヨネーズ いかスティックフライ	酢飯 油 三温糖	人参 えのき 菜の花 しょうが にんにく 玉ねぎ にら	644	30.1
4金	牛乳	ごまみそラーメン しゃくし菜まん こんにゃくサラダ	牛乳 豚肉 みそ しゃくし菜まん	中華麺 ごま油 ごま 棒々鶏ドレッシング	しょうが にんにく 人参 もやし コーン ねぎ にら キャベツ こんにゃく	649	24.5
7月	牛乳	ごはん キャベツのみそ汁 えびフライ(ソース) 肉じゃが	牛乳 油揚げ わかめ みそ えびフライ 豚肉 さつま揚げ	ごはん 油 じゃがいも 三温糖	人参 キャベツ 小松菜 玉ねぎ いんげん こんにゃく	651	24.5
8火	牛乳	フラワーロール マンハッタン風クラムチャウダー チキンのチーズ焼き 花野菜サラダ	牛乳 ベーコン あさり 鶏肉 チーズ	フラワーロール パン粉 オリーブ油 じゃがいも イタリアドレッシング	にんにく 玉ねぎ 人参 トマト キャベツ ブロッコリー カリフラワー	600	28.2
9水	牛乳	ごはん 五目スープ たこメンチ 生揚げのチリソース コーヒー牛乳の素	牛乳 豆腐 生揚げ たこメンチ	ごはん 油 三温糖 ごま油 片栗粉 コーヒー牛乳の素	人参 干しいたけ ねぎ たけのこ チンゲンサイ しょうが にんにく しめじ	638	23.6
10木	牛乳	もち麦ごはん チキンカレー 青菜とじゃこのサラダ 上里いちご	牛乳 鶏肉 揚げちりめん	もち麦ごはん 油 じゃがいも 香味塩ドレッシング	しょうが にんにく コーン 玉ねぎ 人参 りんご キャベツ 小松菜 いちご	634	22.0
11金	牛乳	田舎風うどん ちくわの磯辺揚げ 小松菜ともやしのサラダ	牛乳 鶏肉 油揚げ ちくわ あおのり	地粉うどん ごま 薄力粉 片栗粉 油 和風ドレッシング	人参 ごぼう 大根 もやし まいたけ ねぎ ほうれん草 小松菜	585	24.5

※調理ではツマヨネーズを使用していますが、「ツマヨネーズ」は既製品のためアレルギーとして「卵・大豆」が含まれています。
詳細はHPの加工食品等の原料配合一覧をご覧ください。

3月給食たより

女の子の健やかな成長と幸せを願ってお祝いする「ひな祭り」。ひな人形や桃の花を飾り、ちらしずしやハマグリのお汁などをいただきます。そして、ひな祭りのお菓子といえば、ひしもちとひなあられが代表的です。ひしもちは、ひし形をした「桃・白・緑」の3色のもちを重ねたものが定番で、ひなあられは、関東地方では米粒形の甘いポン菓子、関西地方では直径1 cm くらいの丸形のあられが親しまれています。ほかにも、全国各地にさまざまなお菓子があります。

地域色あふれる ひな祭りのお菓子



おこしもん
(愛知県)



いがまんじゅう
(愛知県西三河地域)



ひちぎり
(京都府)



おいり
(鳥取県)



からすみ
(岐阜県)



くじらもち
(山形県)



金花糖
(石川県金沢市)



うすまきもち
(香川県)

栄養相談日

日時 3月23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。

3月 学校給食献立予定表 Aコース

東小・中央小・南小
藤田小・北泉小学校

日・曜日	飲料	料理名	体をつくる	エネルギーになる	体の調子を整える	エネルギー [kcal]	蛋白質 [g]
14月	牛乳	ごはん おふくろ汁 鮭のレモン風味焼き ひじきの彩り炒め いよかんゼリー	牛乳 豆腐 みそ 鮭 ひじき さつま揚げ	ごはん 油 三温糖 いよかんゼリー	人参 ねぎ なめこ 枝豆 レモン果汁 しらたき	794	26.2
15火	牛乳	コッペパン メキシカンシチュー フライドチキン 野菜のパペロンチーノ	牛乳 鶏肉 大豆 チーズ ベーコン	コッペパン 油 じゃがいも 三温糖 片栗粉 オリーブ油 スパゲッティ	人参 玉ねぎ コーン しょうが にんにく 小松菜 エリンギ	794	33.8
16水	牛乳	ごはん 野菜焼 豆腐ハンバーグおろしソース おひたし	牛乳 油揚げ みそ 豆腐ハンバーグ	ごはん 三温糖	人参 大根 ごぼう 玉ねぎ ねぎ しょうが キャベツ ほうれん草 こんにゃく	625	21.4
17木	牛乳	ごはん わかめスープ 野菜コロッケ 彩り豚丼の具	牛乳 わかめ 豚肉	ごはん 油 三温糖 野菜コロッケ	人参 えのき コーン ねぎ チンゲンサイ しょうが 玉ねぎ ごぼう しらたき グリーンピース	690	24.9
18金	牛乳	あさり塩ラーメン 揚げぎょうざ② ヘルシーサラダ お祝いデザート	牛乳 なると あさり ぎょうざ ツナ	中華麺 油 ごまドレッシング お祝いデザート	しょうが にんにく 人参 もやし ねぎ ごぼう キャベツ	713	24.2
22火	牛乳	ソトワツパソ(はちみつレモン風味) 野菜コンソメスープ ポテトカップえびグラタン チキンピーズ	牛乳 鶏肉 大豆	ソトワツパソ 油 ポテトカップ えびグラタン はちみつ	玉ねぎ 人参 キャベツ ほうれん草 トマト パセリ	597	19.8
23水	牛乳	ごはん キムチトッポギスープ さばの韓国風照り焼き 小松菜ナムル	牛乳 鶏肉 卵 さば	ごはん 油 トッポギ 片栗粉 三温糖 ごま ごま油 ナムルドレッシング	人参 玉ねぎ もやし ねぎ キムチ にんにく 小松菜 しょうが キャベツ コーン	684	26.9
材料入荷による多少の変更はご了承ください 給食回数 16回 太字: 本庄または上里産です						平均摂取量	650
						摂取基準	650

3月給食たより

上里町のいちご お楽しみに!



上里町の農家さんの育てた大きくて甘いいちごをAコースは3/10、Bコースは3/17、中学校コースは3/14に献立に入れました。生産者の一人、坂本さんにお話を伺うことができました。

いちごはビタミンCがたくさん含まれています。風邪予防にもなりますのでたくさん食べてください。美味しいと言って食べてもらえることが嬉しくて毎日頑張っています。



いちごの苗は9月頃に植え、12月から収穫できるようになるそうです。



甘くておいしいいちごを育てるために、ハウスの温度管理や水やりなど毎日面倒を見ることが大切で、1日のうちに10回も温度を確認するため、出掛けることもできないそうです。水をあげる量は、成長に最低限必要な量にとどめ、あげすぎないようにすると味の濃いいちごになるそうです。