

3月 学校給食献立予定表 A1-3

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(赤) | エネルギーになる(黄) | 体の調子を整える(緑) | 1人分 - [kcal] | 蛋白質 [g] |
|------|----|---|-------------------------------------|--|---|--------------|---------|
| 3月 | 牛乳 | ごはん 豚汁 ハムカツ(ソース) おひたし | 牛乳 豚肉 油揚げ みそ ハム | ごはん 油 さといも 薄力粉 パン粉 | 人参 ごぼう こんにゃく 大根 干しいたけ ねぎ ほうれん草 キャベツ | 688 | 26.6 |
| 4火 | 牛乳 | バターロール クラムチャウダー サーモンのバジル焼き チキンピーズ | 牛乳 ベーコン あさり 鮭 鶏肉 大豆 | バターロール 油 じゃがいも オリーブ油 | 玉ねぎ 人参 トマト パセリ | 648 | 31.5 |
| 5水 | 牛乳 | わかめごはん 小松菜のみそ汁 鶏肉の唐揚げ キャベツともやしのサラダ | 牛乳 わかめ 豆腐 みそ 鶏肉 | ごはん 片栗粉 油 中華ドレッシング | 人参 えのき 小松菜 しょうが キャベツ もやし | 646 | 23.9 |
| 6木 | 牛乳 | ごはん ポークカレー ごぼうとツナのサラダ 地場産いちご (※予定は「あまりん」です) | 牛乳 豚肉 ツナ | ごはん 油 じゃがいも 玉ねぎドレッシング | しょうが にんにく 人参 玉ねぎりんご ごぼう キャベツ いちご | 631 | 20.5 |
| 7金 | 牛乳 | 五目うどん ミニきなこ揚げパン 青菜とじゃこのサラダ | 牛乳 豚肉 なた 油揚げ きなこ 揚げちりめん | 地粉うどん 豆腐ブレッド 油 グラニュー糖 塩ドレッシング | 人参 干しいたけ ねぎ ほうれん草 コーン キャベツ 小松菜 | 616 | 25.4 |
| 10月 | 牛乳 | ごはん キャベツのみそ汁 さばの香味焼き 肉じゃが | 牛乳 あさり 油揚げ わかめ みそ さば 豚肉 さつま揚げ | ごはん 三温糖 ごま 油 じゃがいも | 人参 キャベツ にんにく ほうれん草 玉ねぎ こんにゃく いんげん | 660 | 29.6 |
| 11火 | 牛乳 | クロワッサン ABCスープ チキンのチーズ焼き ミートボールのトマト煮 | 牛乳 ベーコン 鶏肉 チーズ ひよこまめ ミートボール | クロワッサン オリーブ油 パン粉 じゃがいも マカロニ 油 | 玉ねぎ 人参 キャベツ にんにく グリンピース マッシュルーム トマト | 620 | 31.7 |

3月 給食だより

寒い日が続きますが、日増しに春らしさを感じる陽気になってきました。早いもので、今の学年で過ごす日も残りわずかです。一年間の給食時間をふり返してみると、準備や後片付けがスムーズにできるようになったり、苦手だった物が食べられるようになったり、時間内に食べきれなくなったりと、大きく成長したのではないのでしょうか。今年度の給食の一部を載せてみました。給食の思い出をふり返ってみてください。

①

4月:1年生初めての給食



7月:地場産とうもろこし



7月:七夕献立



7月:オリンピック献立(ワラス)



7~9月:地場産なす

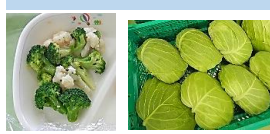


11月:ナピラ



このほかにも、行事献立や外国献立新メニューなどたくさんありました。

12~2月:地場産冬野菜



9・12月:揚げパン



9月:お月見献立



12月:クリスマス献立



1月:塙保己一献立



1月:西崎キク献立



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(赤) | エネルギーになる(黄) | 体の調子を整える(緑) | 1食分 - [kcal] | 蛋白質 [g] |
|---------|----|--|---------------------------------------|--|--|--------------|---------|
| 12 水 | 牛乳 | ごはん 白菜のみそ汁 豆腐ハンバーグおろしソース カラフルサラダ カップdeヤクルト | 牛乳 生揚げ みそ 豆腐ハンバーグ | ごはん 三温糖 塩ドレッシング カップdeヤクルト | 人参 白菜 えのき 玉ねぎ しょうが 大根 キャベツ ほうれん草 赤パプリカ 黄パプリカ | 653 | 21.7 |
| 13 木 | 牛乳 | ごはん わかめスープ えびフライ(ソース) ピビンバの具 | 牛乳 わかめ えびフライ 豚肉 | ごはん 油 ごま油 三温糖 ごま | 人参 エリンギ コーン 玉ねぎ もやし しょうが にんにく ぜんまい水煮 白菜キムチ ほうれん草 | 593 | 22.9 |
| 14 金 | 牛乳 | ごまみそラーメン 揚げぎょうざ② こまつなサラダ コーヒー牛乳の素 | 牛乳 豚肉 みそ ぎょうざ ツナ | 中華麺 ごま油 ごま 油 玉ねぎドレッシング ミルクメーカー | しょうが にんにく 人参 もやし コーン ねぎ なら 小松菜 キャベツ | 644 | 25.5 |
| 17 月 | 牛乳 | 手巻き寿司 ・酢飯 ・手巻きのり ・いかスティック② ・手巻き焼肉 すまし汁 | 牛乳 かまぼこ わかめ 豚肉 いかスティック 手巻きのり | 酢飯 油 三温糖 | 人参 えのき ほうれん草 しょうが にんにく 玉ねぎ なら | 611 | 29.2 |
| 18 火 | 牛乳 | フラワーロール ミネストローネ 鶏肉のマスタード焼き グリーンサラダ | 牛乳 ベーコン 鶏肉 | フラワーロール じゃがいも 三温糖 マカロニ ごま油 イタリアドレッシング | セロリー にんにく 人参 玉ねぎ キャベツ トマト ブロッコリー きゅうり | 557 | 25.5 |
| 19 水 | 牛乳 | ごはん 鶏つくね汁 野菜コロッケ (ソース) 生揚げの五目煮 | 牛乳 鶏つくね 油揚げ 豚肉 生揚げ | ごはん 油 三温糖 野菜コロッケ 片栗粉 | 大根 ねぎ 小松菜 人参 たけのこ 干ししいたけ 玉ねぎ キャベツ | 706 | 28.8 |
| 21 金 | 牛乳 | うま辛肉うどん 野菜かき揚げ わかめサラダ お祝いデザート | 牛乳 豚肉 なんと 油揚げ わかめ | 地粉うどん 油 野菜かき揚げ ナムルドレッシング クレープ | しょうが 人参 玉ねぎ しめじ なら コーン キャベツ | 732 | 24.6 |

材料入荷による多少の変更はご了承ください 給食回数 14回 太字: 本庄または上里産です

3月 給食だより ② 地場産いちご

本庄市と上里町の農家さんが育てた大きくて甘い地場産のいちごを3/6に献立に入れました!

あまりんをたくさん食べて大きくなってください。あまりんのおいしさを知って農業に興味をもってくれたら嬉しいです。



生産者の宇田川さん



生産者の福島さん

たくさんの人に美味しいいちごを届けられるように心を込めて作っています。おいしいなと思ってもらえたら嬉しいです。

生産者のロイさん



給食センター調理員

栄養相談日

日時 3月19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

給食センターでは、安心して安全な給食づくりを第一とし、みなさんが喜んでくれるおいしい給食を毎日提供できるように務めてきました。みなさんからの「おいしかったです。」「また〇〇食べたいです。」という声や、空になって戻ってくる食缶を見ることは嬉しく、職員の大きな励みとなりました。一年間、ご理解とご協力をありがとうございました。