

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人分 [kcal]	蛋白質 [g]
2月	牛乳	わかめごはん 白菜のみそ汁 鶏肉の唐揚げ ごま和え	牛乳 わかめ 油揚げ 豆腐 みそ 鶏肉	ごはん 片栗粉 油 ごま 三温糖	人参 白菜 えのき しょうが もやし キャベツ 小松菜	661	27.2
3火	牛乳	コッペパン クラムチャウダー 焼きフランク スラッピージョー	牛乳 豚肉 あさり 無塩せきベーコン 無塩せき フソクリーゼツ	ごはん 片栗粉 油 ごま 三温糖	玉ねぎ 人参 パセリ	601	25.8
4水	牛乳	ごはん わかめスープ チヂミ ビビンバの具	牛乳 わかめ 豚肉	ごはん チヂミ 油 三温糖 ごま油 ごま	人参 ねぎ えのき コーン しょうが にんにく ぜんまい 白菜キムチ ほうれん草 もやし	588	20.1
5木	牛乳	もち麦ごはん エコの日 チキンカレー ごぼうとツナのサラダ 地場産いちご(あまりん)	牛乳 鶏肉 ツナ	もち麦ごはん 油 じゃがいも 玉ねぎドレッシング	しょうが にんにく 玉ねぎ 人参 りんご ごぼう キャベツ いちご	668	23.0
6金	牛乳	ちゃんぽん ミニきなこ揚げパン チーズサラダ	牛乳 豚肉 さつま揚げ なると あさり きな粉 チーズ	中華麺 油 豆腐ブレード グラニュー糖 塩ドレッシング	人参 もやし キャベツ コーン ブロッコリー 小松菜 きゅうり	619	27.1
9月	牛乳	ごはん せんべい汁 鮭の塩麹焼き 肉じゃが	牛乳 鶏肉 鮭の塩麹漬 豚肉 さつま揚げ	ごはん 油 かわらせんべい じゃがいも 三温糖	ごぼう 人参 しめじ ねぎ 玉ねぎ こんにゃく いんげん	647	26.5
10火	牛乳	クロワッサン ABCスープ フライドチキン チキンピーズ	牛乳 無塩せきベーコン 鶏肉 大豆	クロワッサン マカロニ 片栗粉 油	玉ねぎ 人参 キャベツ にんにく しょうが トマト パセリ	537	25.8
11水	牛乳	ごはん 豚汁 豆腐ハンバーグおろしソース 青菜とじゃこのサラダ コーヒー牛乳の素	牛乳 豚肉 油揚げ みそ 豆腐ハンバーグ 揚げちりめん	ごはん 油 里芋 三温糖 塩ドレッシング ミルクコーヒー	人参 ごぼう 大根 ねぎ こんにゃく しょうが 干しいたけ 玉ねぎ コーン キャベツ 小松菜	663	24.8

3月食育だより

一年の給食をふり返ってみよう!

給食準備について

- ・教室や机の上を食事をするのにふさわしくして食べられましたか?
- ・トイレや手洗いはきちんと済ませてから席につきましたか?
- ・白衣やぼうし、マスクなど給食当番の身支度はきちんとできましたか?
- ・給食当番では、上手に配膳できましたか?



給食時間について



- ・楽しい給食時間を過ごせましたか?
- ・毎日の給食メモのおはなしをきちんと聞けましたか?
- ・食事中、「いただきます」「ごちそうさま」「ありがとう」などのあいさつはしっかりできましたか?
- ・みんなと食べる速さも合わせながら、楽しく会食できましたか?
- ・食べた後はすぐに動かず、静かに休むことはできましたか?

栄養について

- ・毎日、おいしくしっかり食べられましたか?
- ・給食にどんな食べ物が使われ、どんな料理になって出てきたか毎日学ぶことができましたか?
- ・食べ物のおもな栄養の3つのはたらきに注意しながら、いろいろな食べ物をかたよりなく食べることができましたか?
- ・朝ごはんは毎日食べられましたか?
- ・おやつは時間と量を決めて食べられましたか?

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人分 [kcal]	蛋白質 [g]
12木	牛乳	手巻き寿司 酢飯 いかスティック② 手巻き焼肉 手巻きのり 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 にら	606	28.3
13金	牛乳	五目みそうどん がんす 大根とハムのサラダ	牛乳 豚肉 油揚げ みそ がんす 無塩せきハム	地粉うどん ごま油 玉ねぎトッピング	人参 ごぼう かぼちゃ れんこん まいたけ ほうれん草 大根 キャベツ きゅうり	638	21.1
16月	牛乳	ごはん かき玉スープ 春巻き 生揚げの中華煮	牛乳 豆腐 卵 わかめ 春巻き 豚肉 生揚げ	ごはん 片栗粉 油 三温糖 ごま油	人参 玉ねぎ ほうれん草 しょうが 干ししいたけ キャベツ	694	23.8
17火	牛乳	食パン イタリアンスープ 野菜グラタン ペペロンチーノ	牛乳 無塩せきベーコン 無塩せきハム	食パン 三温糖 野菜グラタン 油 スパゲティ	玉ねぎ 人参 コーン トマト ほうれん草 にんにく 小松菜 エリンギ	658	21.6
18水	牛乳	ごはん つみっこ 鶏のたれかつ おひたし	牛乳 豚肉 鶏肉	ごはん すいとん 薄力粉 パン粉 油 三温糖	人参 大根 ごぼう 干ししいたけ ねぎ 小松菜 ほうれん草 キャベツ	661	27.6
19木	牛乳	ごはん 玉ねぎのみそ汁 野菜コロッケ(ソース) キムたくごはんの具	牛乳 油揚げ わかめ みそ 豚肉	ごはん 野菜コロッケ 油 ごま油	玉ねぎ 人参 白菜キムチ つぼ漬 ねぎ	663	24.0
23月	牛乳	ごはん なめこ汁 さわらの春色焼き 筑前煮 お祝いデザート	牛乳 豆腐 みそ 鶏肉 さわらの春色漬け	ごはん 油 三温糖 里芋 いちごカップケーキ	人参 ねぎ なめこ ごぼう こんにゃく たけのこ いんげん 干ししいたけ	753	27.5

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

太字: 本庄または上里産です

3月食育だより

本庄市と上里町の農家さんが育てた
地場産のいちご「あまりん」です!

埼玉県でしか作れない「あまりん」は、ひとつの株から少ししか収穫できない希少な品種。糖度が高く、酸味が穏やかな最高級いちご。

地場産いちご



埼玉県は「プレミアムいちご県」!
(3年連続! 全国唯一!)

本庄市は「あまりん」の
作付面積が埼玉県内1位!



一年間ありがとうございました!

給食センター調理員



子供たちの笑顔を思い浮かべながら、毎日心を込めて給食を作ってきました。
来年度も、安全・安心でおいしい給食づくりに努めて参ります。

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