

# 3月 学校給食献立予定表

**B**  
コース  
旭小・西小・賀美小・七本木小  
長幡小・神保原小・上里東小学校

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杯分 - [kcal]	蛋白質 [g]
1 金	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
4 月	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 じゃがいも キャベツ 小松菜	696	27.3
5 火	牛乳	酢飯 <b>ひなまつり献立</b> 菜の花のすまし汁 手巻き寿司の具 (ゆでエビ、焼肉、納豆) 手巻きのみり ひなあられ	牛乳 糸かまぼこ 豚肉 わかめ イカスティック 納豆 手巻きのみり	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 じゃがいも 玉ねぎ	682	32.3
6 水	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
7 木	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 玉ねぎ ほうれん草 しょうが ごぼう グリンピース	737	29.1
8 金	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
11 月	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 油 片栗粉 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 じゃがいも いんげん デコボン	648	27.2

## 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・・・

# 3月 学校給食献立予定表

**B** 旭小・西小・賀美小・七本木小  
コース 長幡小・神保原小・上里東小学校

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]	
12 火	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 もうかの加-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	
13 水	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	
14 木	牛乳	ごはん 中華スープ たこナゲット② ビビンバごはんの具	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	
15 金	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	
18 月	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	
19 火	牛乳	ごはん おふくろ汁 五目厚焼き玉子 かてめしの具	牛乳 豆腐 みそ 五目厚 焼き玉子 鶏肉 油揚げ 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	
20 水	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 お祝いデザート	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 お祝い デザート	にんにく 玉ねぎ 人参 キャベツ トマト ブロッコリー	712	28.7	
25 月	牛乳	田舎風うどん 菜の花入りかき揚げ 大豆ひじきサラダ	牛乳 鶏肉 油揚げ 大豆 ひじき	地粉うどん ごま 菜の花入りかき揚げ 油 和風ドレッシング	人参 ごぼう 大根 まいたけ ねぎ ほうれん草 キャベツ	716	25.5	
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	平均 663 基準 640	平均 26.6 基準 24.0



## 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。カレー味が食欲を湧かせます。



### 【 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。