

3月 学校給食献立予定表

Bコース

(仁手小・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	体をつくる(赤)	エネルギーになる(黄)	体の調子を整える(緑)	エネルギー [kcal]	蛋白質 [g]
1 水	牛乳	クロワッサン クラムチャウダー サーモンバジル焼き こまつなサラダ	牛乳 ベーコン あさり 鮭 ツナ	クロワッサン 油 じゃがいも オリーブ油 玉ねぎドレッシング	玉ねぎ 人参 パセリ 小松菜 キャベツ コーン	601	26.6
2 木	牛乳	ごはん ポークカレー かりかり大豆 地場産いちご	牛乳 豚肉 大豆 ちりめんじゃこ	ごはん 油 じゃがいも 三温糖	しょうが にんにく 玉ねぎ 人参 りんご いちご	690	25.0
3 金	牛乳	手巻き寿司 ひなまつり献立 酢飯 いかスティック② 手巻き焼肉 ツナマヨ 焼きのり 菜の花のすまし汁	牛乳 いかスティック 豚肉 ツナマヨ のり あおさすり身ボール 豆腐 わかめ	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 いら	625	31.5
6 月	牛乳	鶏塩うどん ちくわの磯辺揚げ ごぼうサラダ	牛乳 鶏肉 わかめ 焼ちくわ あおのり	地粉うどん ごま油 薄力粉 片栗粉 油 ごまドレッシング	人参 エリンギ ねぎ ごぼう きゅうり	621	24.4
7 火	牛乳	わかめごはん けんちん汁 鶏肉の唐揚げ 花野菜サラダ	牛乳 わかめ 豆腐 油揚げ 鶏肉	ごはん 油 さといも 片栗粉 イタリアンドレッシング	人参 ごぼう 大根 ねぎ 干しいたけ こんにゃく しょうが ブロッコリー カリフラワー	664	25.4
8 水	牛乳	メロンパン ABCスープ えびポテトグラタン チキンピーズ	牛乳 ベーコン えび 鶏肉 大豆	メロンパン マカロニ ポテトグラタン 油	玉ねぎ 人参 キャベツ トマト パセリ	675	23.1
9 木	牛乳	もち麦ごはん ポークストロガノフ チキンチーズ焼き フルーツカクテル	牛乳 豚肉 鶏肉 チーズ	もち麦ごはん 油 三温糖 オリーブ油 パン粉 カクテルゼリー	玉ねぎ 人参 にんにく マッシュルーム トマト グリーンピース 桃 みかん パイン	723	29.3
10 金	牛乳	ごはん 餃子スープ 深谷ねぎメンチカツ 生揚げのチリソース コーヒー牛乳の素	牛乳 水餃子 深谷ねぎメンチカツ 生揚げ	ごはん 油 三温糖 ごま油 片栗粉 ミルクコーヒー	人参 もやし ねぎ しょうが にんにく しめじ	739	24.0

3月 給食だより

食品ロスとは

まだ食べられるのに捨てられてしまう食べ物のことを食品ロスといいます。食品ロスには、売れ残りや期限が切れたもの、調理の時の皮のむきすぎ、食べ残しなどがあります。食品ロスはさまざまな場面で発生しています。食べ物が無駄になるだけではなく、多量のエネルギーなども消費してしまいます。

**持続可能な社会のために
みんなのできるごと...**

**日本の1年間の食品ロスは
なんと、約504万トン**

事業系
257万t

家庭
247万t

国民1人当たりの食品ロス量
1日 約113g
1個を捨てている量

**減らそう！
食品ロス**

残念ながら給食も残渣があります。給食センターではリサイクルにも取り組んでいます。

給食は全部食べられますか

	全部食べる	ときどき残す	残す
中...	40%	37%	23%
小...	41%	40%	19%

※R4給食アンケート(小5・中2)

食品メーカー 小売店 飲食店

※令和2年度の推計値(令和4年6月)
農林水産省・環境省

3月 学校給食献立予定表

Bコース

仁手小・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	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]
13月	牛乳	ごまみそラーメン 春巻き ハムと大根のサラダ	牛乳 豚肉 みそ ハム	中華麺 ごま油 ごま 春巻き 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 たら 大根 キャベツ きゅうり	648	24.8
14火	牛乳	ごはん キムチトッポギスープ さばの香味焼き ほうれん草のナムル	牛乳 鶏肉 卵 さば	ごはん 油 トッポギ 片栗粉 三温糖 ごま はるさめ ナムルドレッシング	人参 玉ねぎ もやし 白菜キムチ にんにく キャベツ ほうれん草 きゅうり	675	27.8
15水	牛乳	フィッシュバーガー(リ-ス) 彩り団子スープ パンネアラビアータ	牛乳 白身魚フライ 彩り団子 ベーコン	子供パン 油 パンネ オリーブ油	人参 玉ねぎ キャベツ 小松菜 にんにく トマト パセリ	639	25.0
16木	牛乳	ごはん 豚汁 ハンバーグ和風ソース ひじきの彩り炒め	牛乳 豚肉 油揚げ みそ ハンバーグ ひじき さつま揚げ	ごはん 油 里芋 三温糖 片栗粉	人参 ごぼう こんにゃく 大根 干しいたけ 玉ねぎ しょうが しらたき 枝豆	699	28.0
17金	牛乳	ごはん おふくろ汁 鶏のたれかつ 小松菜のおひたし お祝いゼリー	牛乳 豆腐 みそ 鶏肉	ごはん 薄力粉 パン粉 油 三温糖 いちごのジュレ	人参 ねぎ なめこ もやし 小松菜	674	26.7
20月	牛乳	地粉うどん うま辛肉うどん 野菜コロッケ 上州きんぴら	牛乳 豚肉 なると 油揚げ	地粉うどん 油 野菜コロッケ 三温糖 ごま ごま油	しょうが 人参 玉ねぎ しめじ たら ごぼう こんにゃく いんげん	689	26.6
22水	牛乳	ライスボール コーンスープ ウインナー(別アツ-ス)② グリーンサラダ	牛乳 ベーコン チーズ ウインナー	ライスボール オリーブ油 三温糖 イタリアンドレッシング	玉ねぎ コーン にんにく トマト キャベツ ブロッコリー きゅうり	678	25.4
太字： 本庄または上里産です						669	26.2
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						摂取基準	650 21g~ 32.5g



持続可能な食生活を送るためには、一人ひとりが食品やエネルギーなどの資源を無駄にしないような工夫を考えて、継続的に取り組むことが大切です。食生活を通して身近な環境問題に気づき、自分にできることを実行しましょう。

たとえば...



給食センターでは、献立やおすすめレシピなどの情報をホームページで発信しています。ご覧ください。



おすすめ給食レシピ



Twitter



買い物の前に
食品の在庫を確認!

買いすぎちゃダメ!

