

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人分 - [kcal]	蛋白質 [g]
3月	牛乳	ちゃんぽん麺 ねぎ塩まんじゅう② わかめサラダ	牛乳 豚肉 わかめ さつま揚げ なたと いか あさり ねぎ塩まんじゅう	中華麺 油 ナムドレッシング	人参 もやし キャベツ コーン	574	26.0
4火	牛乳	ごはん エコの日 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
5水	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
6木	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
7金	牛乳	ごはん わかめスープ えびフライ(ソース) ピビンパの具	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
10月	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 なたと 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
11火	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

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ってみると、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:リビッ 献立
(ワラス)



7~9月:地場産なす

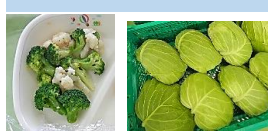


11月:ナピラ



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

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人分 [kcal]	蛋白質 [g]
12 水	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
13 木	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
14 金	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
17 月	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 ミルクコーヒー	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
18 火	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
19 水	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 お祝いデザート	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 クレープ	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	659	26.6
21 金	牛乳	ごはん ぎょうざスープ 厚焼き玉子 豚キムチ	牛乳 ぎょうざ 豚肉 厚焼き玉子	ごはん ごま油 三温糖 ごま	人参 もやし 小松菜 ねぎ しょうが にんにく なら 玉ねぎ キャベツ 白菜キムチ	636	24.0

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3/4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

生産者のロイさん

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。



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、安心で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。