

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]
2月	牛乳	うま辛肉うどん ちくわの磯辺揚げ ほうれん草と ひじきのサラダ	牛乳 豚肉 なると 油揚げ 焼ちくわ 青のり ひじき ツナ	地粉うどん 油 薄力粉 片栗粉 玉ねぎドレッシング	しょうが 人参 玉ねぎ しめじ にら ほうれん草 きゅうり	577	25.8
3火	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
4水	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 ワソリ-セージ	コッペパン 油 三温糖 薄力粉	玉ねぎ 人参 パセリ	601	25.8
5木	牛乳	ごはん わかめスープ チヂミ ピビンバの具	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
6金	牛乳	ごはん かき玉スープ さばの香味焼き 生揚げの中華煮	牛乳 豆腐 卵 わかめ さば 豚肉 生揚げ	ごはん 片栗粉 油 三温糖 ごま油 ごま	人参 玉ねぎ ほうれん草 しょうが 干しいたけ キャベツ にんにく	694	23.8
9月	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 豆腐ブレッド 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
10火	牛乳	ごはん せんべい汁 鮭の塩麹焼き 肉じゃが	牛乳 鶏肉 鮭の塩麹漬け 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
11水	牛乳	クロワッサン ABCスープ フライドチキン チキンビーンズ	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

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、静かに休むことができましたか?



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に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 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]
12木	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
13金	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 たら	606	28.3
16月	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 玉ねぎドレッシング	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
17火	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
18水	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
19木	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 干しいたけ ねぎ 小松菜 ほうれん草 キャベツ	661	27.6
23月	牛乳	ごまみそラーメン 春巻き カラフルサラダ お祝いデザート	牛乳 豚肉 みそ 春巻き	中華麺 ごま油 ごま油 ナムル ドレッシング いちごカップ ケーキ	しょうが にんにく 人参 もやし コーン ねぎ たら キャベツ ほうれん草 赤パプリカ 黄パプリカ	792	25.4

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

地場産いちご



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。

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