

3月(前半) 学校給食献立予定表中

(上北中・東中・南中
上中・西中学校)

日	曜日	献立名	食品の働き			摂取量	
			血や肉、骨などをつくるもの (あか)	エネルギーになるもの (きいろ)	体の調子をととのえるもの (みどり)	エネルギー kcal	たんぱく質 g
1	木	コバトンパン	牛乳 白菜のクリームスープ インディアンロール 3色ソテー	牛乳 ほたて あさり 生クリーム ペーコン インディアンロール	コバトンパン 油 玉ねぎ にんにく 白菜 パセリ ほうれん草 コーン	728	27.5
2	金	ご飯	チヂミと豆腐のスープ 白身魚のチリソース ごぼうサラダ	牛乳 糸かまぼこ 豆腐 たら	ご飯 油 砂糖 片栗粉 ごまドレッシング	774	28.9
5	月	ひなまつり献立 酢飯	菜の花ののすまし汁 ちらし寿司の具 玉子巻 ひなあられ	牛乳 わかめ 豆腐 鶏肉 油揚げ 玉子巻	すめし 油 砂糖 ひなあられ	842	30.7
6	火	ソフト麺	ジャージャーソース いかと野菜のチヂミ 野菜炒め	牛乳 豚肉 みそ いかと野菜のチヂミ	ソフト麺 油 砂糖 片栗粉 ごま油	839	30.7
7	水	麦ご飯	ポークカレー えびフライ 上里白菜のサラダ (ポトドレッシング)	牛乳 豚肉 えびフライ ハム	麦ご飯 油 じゃがいも 野菜ドレッシング	918	31.3
8	木	メロンパン	ラビオリスープ ウイナードソース② ゆでブロッコリー (マネズ)	牛乳 ウイナー ヨーグルト	メロンパン ラビオリ オリーブ油 砂糖 マヨネーズ	903	33.3
9	金	ご飯	小松菜のみそ汁 鮭の中華風味焼き 生揚げの煮物	牛乳 油揚げ みそ 鮭 生揚げ さつまあげ	ご飯 砂糖 片栗粉	794	38.8
12	月	ご飯	わかめスープ ビビンバご飯の具 あじフリッター③ お祝いケーキ(西中のみ)	牛乳 豚肉 わかめ あじフリッター	ご飯 ごま油 砂糖 ごま 油 (お祝いケーキ)	854	32.7

3月 給食だより

給食センターの施設見学・試食会

給食センターを見たい！試食がしたい！

P.T.A.の活動などで、給食センターの見学や給食の試食をすることができます。

見学は、調理をしている午前中がお勧めです。また、給食の試食は給食費の実費をいただきますが、30名程度まで可能です。

日程調整が必要となりますので、早めに給食センターまでお問合せください。

放射性物質の検査結果について

測定結果はいずれも「不検出」でした。

2月の給食だよりでお知らせした以降の放射性物質の検査結果ですが、2月17日までの検査結果はいずれも不検出でした。(ホームページでも公表しています。)

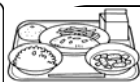
※ お詫びと訂正

2月の給食だよりで「センターの空間放射線量検査結果のお知らせ」の表記に誤りがありましたのでお詫びして訂正いたします。

(誤) 0.315~0.662 μSv/h(換算値)→

(正) 0.315~0.662 mSv/y(換算値)

ホームページ上でツイッターを始めました。
給食に関するいろんな情報を、親しみやすい表現で気持ちを込めて発信中！



地場産物が結ぶ交流給食



安心、安全、おいしい給食を提供するために、たくさんの人たちが関わっています。生産者のみなさんや給食センターを設置している人、給食センターで働いている人達等……です。

今回は、農産物、なかでも今が旬の本庄キャベツ、上里白菜を提供していただいた生産者のみなさんと児童が食育授業、給食時間を通じて交流しています。

第1弾は本庄キャベツです。(裏面参照)

3月は、第2弾として上里白菜を予定しています。

地産地消

新メニュー

- ・ラビオリスープ ラビオリが入ったコンソメ味のスープです。
- ・生揚げの煮物 ほんのりカレー味に仕上げています。

行事献立 (ひなまつり献立)

- ・ちらし寿司(セルフ混ぜごはん)
- 酢飯とちらし寿司の具を自分で混ぜて食べるごはんです。

地産地消メニュー

- ・大和芋のけんちん汁
JA埼玉ひびきのからの本庄産の大和芋を使用します。
- ・上里白菜のサラダ
3月の給食にも、上里町の「環境にやさしい農業推進協議会」より白菜(全コース分280kg)を提供していただけることになりました。

2月の給食では、白菜とえび団子のスープ(全コース200kg)で登場しました。この白菜は「黄味85」という品種で外の葉は緑色ですが中身は黄色なのが特徴です。冬の寒さで糖度が高くなりよりおいしくなっています。



3月(後半)献立は裏面



3月(後半) 学校給食献立予定表中

上北中・東中・南中
上中・西中学校

日	曜日	献立名		食品の働き			摂取量		
				血や肉、骨などをつくるもの (あか)	エネルギーになるもの (きいろ)	体の調子をととのえるもの (みどり)	エネルギー kcal	たんぱく質 g	
13	火	ホト中華麺	ジョア	ごまみそラーメン 鶏の唐揚げ 清美オレンジ1/4	ジョア白ぶどう 豚肉 みそ わかめ 鶏肉	ホット中華めん ごま油 ごま いり 片栗粉 油	しょうが にんにく にんじん もやし コーン にら ねぎ 清美オレンジ	810	34.2
14	水	本庄南中★希望献立		ほうれん草のみそ汁 ハバーク和風ソース カニサラダ(ノエッグ マヨネーズ) お祝いケーキ(西中以外)	牛乳 あさり なまあげ みそ ハンバーグ	わかめご飯 砂糖 マカロニ 油 ノエッグ マヨネーズ お祝いケーキ	にんじん ねぎ だいこん えのきたけ ほうれん草 リンゴ しょうが	1009	38.7
		わかめご飯	牛乳						
16	金	ご飯	牛乳	かきたま汁 鶏肉のマスタード焼き 上州きんぴら	牛乳 豆腐 たまご 鶏肉	ご飯 片栗粉 ごま油 油 砂糖 ごま	にんじん 玉ねぎ えのきたけ みつば ごぼう こんにゃく いんげん	788	32.7
19	月	茶飯	牛乳	大和芋のけんちん汁 鯖の塩焼き 青菜の煮浸し	牛乳 豆腐 みそ 鯖 かつおぶし	茶飯 油 大和芋	にんじん だいこん ごぼう こんにゃく ねぎ ほうれん草 キャベツ	804	34.5
21	水	酢飯 手巻きのり	牛乳	野菜碗 手巻き焼肉 オレンジ1/4 スティック納豆	牛乳 油揚げ みそ 豚肉 手巻きのり スティック納豆	酢飯 油 砂糖	にんじん だいこん ごぼう ねぎ こんにゃく しょうが にんにく 玉ねぎ にら オレンジ	791	33.5
22	木	デニッシュ パストリー	牛乳	野菜コンソメスープ かぼちゃフライ③ ポークビーンズ	牛乳 ベーコン 豚肉 大豆	デニッシュペストリー じゃがいも 油	にんじん 玉ねぎ コーン ほうれん草 キャベツ トマト	777	27.8
23	金	発芽玄米ご飯	牛乳	ハヤシライス チーズオムレツ ひじきサラダ	牛乳 豚肉 チーズオムレツ ひじき ツナ	麦ご飯 油 じゃがいも 砂糖 和風ドレッシング	玉ねぎ にんじん グリーンピース キャベツ	953	40.7
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							平均摂取量	839	33.1
							摂取基準値	850	28.0



第1弾 本庄キャベツ編

2/15に本庄西小学校で交流給食が行われました。その様子をレポートします。



学級担任

栄養教諭による
食育の授業
「めざせ野菜はかせ」



生産者：4Hクラブのみなさん



牛乳 ツイストパン クラムチャウダー
★本庄キャベツサラダ
ウインナーのトマトソース

8,500人分の
キャベツ400kgを、
本庄市有機百倍運動
推進協議会の協力で
「4Hクラブ」の皆さん
よりいただきました。

おいしい食べ方は、
やっぱりサラダかな

残さず
食べたよ

吉田本庄市長

おいしいキャベツ
サラダの作り方はね……

地産地消
をすすめ
ます！

調理員：給食センター

参加者 本庄西小5-2のみなさん、本庄市4Hクラブ(4名)
給食センター調理員、栄養教諭、本庄市長

給食おすすめレシピ紹介 11-No10

ビビンバごはんの具

<材料>(4人分)

豚ひき肉	80g	ごま油	小1
にんじん	26g	にんにく	適量
ぜんまい水煮	40g	Aしょうが	適量
キムチ	85g	酒	小1
もやし	120g	砂糖	大1.1/2
ほうれん草	60g	Bしょうゆ	大1強
ごま	適量	オイスターソース	小1

<作り方>

- ①熱したフライパンにごま油、豚ひき肉、Aを入れ炒める。
- ②にんじんを加えよく炒め、ぜんまい、キムチ、もやしを入れる。
- ③Bで味をつけ、ゆでたほうれん草、ごまを加える。

☆③をごはんにまぜてできあがり☆



栄養相談日

日時 3月28日(水)
13:30~16:00

場所 本庄上里学校給食センター
0295(24)2621

食物アレルギー等で相談のある方は、気軽にお越しください。

