

3月(前半) 学校給食献立予定表

中
コース(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	金	酢めし	牛乳	すまし汁 エビカツ ちらし寿司の具 ひなあられ	牛乳 なんと エビカツ 鶏肉 油揚げ	酢めし 油 三温糖 ひなあられ	人参 えのきたけ ほうれん草 れんこん たけのこ 干しいたけ かんぴょう	907	32.7
4	月	ごはん	牛乳	わかめスープ 厚焼き玉子 ソイ丼	牛乳 わかめ 厚焼き玉子 ベーコン 豚ひき肉 大豆	ごはん 三温糖	人参 もやし ねぎ(上里) にら	808	31.3
5	火	地粉うどん	牛乳	肉うどん ちくわの磯辺揚げ 水菜のサラダ	牛乳 豚肉 なんと ちくわ あおのり ひじき	地粉うどん 油 小麦粉 片栗粉 野菜いっぱいドレッシング	人参 しょうが まいたけ にら ねぎ(上里) 水菜(上里) キャベツ(上里) 大根	807	32.4
6	水	茶めし	牛乳	みそけんちん汁 鶏の唐揚げ ごぼうサラダ	牛乳 豆腐 油揚げ みそ 鶏肉	茶めし 油 さといも 片栗粉 ごまドレッシング	人参 大根 こんにゃく しょうが ごぼう きゅうり(本庄)	913	30.9
7	木	藤田小 希望献立 コバトンパン	牛乳	キャベツのクリームスープ ハンバーグイタリアンソース ほうれん草ソテー	牛乳 あさり 生クリーム ハンバーグ	コバトンパン 油 オリーブ油 三温糖	玉ねぎ 人参 キャベツ(上里) パセリ にんにく トマト ほうれん草 コーン	787	34.2
8	金	麦ごはん	牛乳	ポークカレー 海藻サラダ 福神漬け ヨーグルト	牛乳 豚肉 海藻ミックス わかめ ヨーグルト	麦ごはん 油 じゃがいも 野菜いっぱいドレッシング	人参 玉ねぎ しょうが にんにく ソニオン チャッネ アップルソース サラダこんにゃく コーン キャベツ(上里) 福神漬け	930	27.9
11	月	わかめごはん	牛乳	団子汁 鯖のみそ焼き 上州きんぴら コーヒ牛乳の素	牛乳 鶏肉 なんと 鯖 みそ	わかめごはん 三温糖 白玉団子 油 ごま ごま油 コーヒ牛乳の素	人参 しめじ ねぎ(上里) ほうれん草 しょうが ごぼう こんにゃく いんげん	906	37.8
12	火	中華麺	牛乳	キムチ入り坦々麺 揚げギョーザ フルーツ杏仁	牛乳 豚ひき肉 みそ ギョーザ	中華麺 ごま油 ごま 油 杏仁豆腐	人参 しょうが にんにく もやし コーン はくさいキムチ ねぎ(上里) にら もも バイン みかん キウイフルーツ	900	31.1

3月 給食だより

今年度も残すところあと少しとなりました。給食センターでは今年度、新たな取り組みとして、給食新メニューの募集や地元「Aとの連携の強化などを行ってきました。給食新メニューにつきましては、たくさんの方のみなさまからご応募いただき、ありがとうございました。次年度も継続して給食新メニューの募集を実施する予定ですので、ご家庭でのおすすめメニューの応募をお待ちしております。

3月の献立紹介！

新メニュー



キムチ入り坦々麺

子どもたちから人気のある「ごまみそラーメン」に、練りごまとキムチを加えてアレンジしました。給食ですので辛さは控えています。

チキンのカレーパン粉焼き

カレー粉などで下味をつけた鶏肉をカップに入れて、上からパン粉、チーズ、パセリをかけて焼きます。

旬の
国産フルーツ

せとか 1/4カット

愛媛県や熊本県で栽培されている「せとか」という柑橘類です。マーコット、清美オレンジ、アンコールを掛け合わせてできた品種で、果肉がやわらかく、果汁が多くて甘いフルーツです。

1月の給食に登場した
「白身魚のバーベキューソース」を紹介します！
バーベキューソースは焼いたお肉にかけても
おいしいですよ！

給食おすすめレシピ紹介 12-No.5

白身魚のバーベキューソース (4人分)

<材料>

ホキ(切り身) 60gを4枚
塩・こしょう 少々
片栗粉 大さじ1
小麦粉 大さじ1と1/2
揚げ油 適量

【バーベキューソース】

トマトピューレ 25g
たまねぎ 20g
にんにく 少々
アップルソース 40g
ウスターソース 小さじ1
しょうゆ 大さじ1/2

<作り方>

魚に塩、こしょうで下味をつけて、片栗粉と小麦粉をまぶして揚げる。
バーベキューソースの玉ねぎをみじん切り、にんにくはすりおろしにして調味料と合わせて煮立てる。
揚げた魚をお皿に盛り、上から をかけて出来上がり！

栄養相談日

- 日時 3月 27日(水)
午後1:30～4:00まで
- 場所 本庄上里学校給食センター
TEL 0495(24)2621

食物アレルギー等でご相談の 方は
お気軽にお越し下さい

➡ 3月(後半)献立は裏面へ

3月(後半) 学校給食献立予定表

中
コース(上北中・東中・南中
上中・西中学校)

日曜日	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	水	ごはん	牛乳	小松菜のみそ汁 えびフライ (ソース) 肉じゃが お祝いケーキ (東中・南中)	牛乳 生揚げ みそ えびフライ 豚肉	ごはん 油 じゃがいも 三温糖 お祝いケーキ (東中・南中)	人参 大根 えのきたけ 玉ねぎ 小松菜(上里) こんにゃく いんげん	848 33.1
14	木	さきたま ライスボール	牛乳	オニオンスープ チキンのカレーパン粉焼き スパゲティサラダ お祝いケーキ (西中・上中・上北中)	牛乳 鶏肉 とろけるチーズ	さきたまライスボール 油 オリーブ油 パン粉 スパゲティ 玉ねぎドレッシング お祝いケーキ (西中・上中・上北中)	玉ねぎ ソニオン コーン ほうれん草 にんにく 人参 キャベツ(上里) パセリ	937 35.4
18	月	酢めし 手巻きのり	牛乳	野菜碗 手巻き焼肉 せとか1/4 スティック納豆	牛乳 油揚げ みそ 豚肉 スティック納豆 手巻きのり	酢めし 油 三温糖	人参 大根 ねぎ(本庄) こんにゃく しょうが にんにく たら 玉ねぎ せとか	790 33.2
19	火	地粉うどん	牛乳	五目うどん ウインナードッグ ヘルシーサラダ	牛乳 豚肉 なると 油揚げ ウインナー ツナ	地粉うどん 油 ホットケーキミックス 野菜いっぱいドレッシング	人参 干しいたけ ねぎ(本庄) ほうれん草 ごぼう キャベツ(上里)	945 38.7
21	木	豆乳 セサミパンズ	牛乳	ワナタンスープ ハムカツ(ソース) ゆでキャベツ アセロラゼリー	牛乳 豚肉 なると ハム	豆乳セサミパンズ ワナタンの皮 小麦粉 パン粉 油 アセロラゼリー	人参 もやし ねぎ(本庄) たら 小松菜(上里) キャベツ(上里)	861 34.6
22	金	カレーピラフ	牛乳	きのこドリア風 サーモンのマスタード焼き ポテトのさっぱりサラダ	牛乳 鶏肉 えび 鮭	カレーピラフ バター ごま油 じゃがいも 野菜いっぱいドレッシング	玉ねぎ 人参 マッシュルーム しめじ パセリ きゅうり(本庄) コーン キャベツ(上里)	826 37.9
25	月	ごはん	牛乳	にらたまスープ 揚げかにシューマイ ピビンパごはんの具 カットバイ	牛乳 豆腐 卵 かにシューマイ 豚肉	ごはん 片栗粉 油 ごま油 三温糖 ごま	人参 しょうが にんにく ねぎ(本庄) たら えのきたけ ぜんまい はくさいキムチ もやし ほうれん草 かつお	822 29.9
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	866 33.4
							摂取基準値	850 28.0



地域とつながる学校給食! ~地場産野菜の活用~

J A 本庄
増田さん

今年度から本格的に地元 J A と連携をとり、たくさんの地場産野菜を給食に使用することができました。窓口となっていた J A 本庄の増田さん、J A 上里の原さんをはじめ、たくさんの生産者の方にご協力をいただきました。特に1月は、全国学校給食週間ということもあり、地場産野菜を多数使用し、野菜全体の約50%が地場産野菜となりました。今後もたくさんの地場産物を給食に使用していきたいと思ひます。

H P に学校向けに作成した地場産物の啓発ポスターを掲載していますので、ぜひご覧ください。

J A 上里
原さん

今年度を使用した地場産野菜の生産者のみなさん

なしの生産者
高橋さんいぼなしきゅうりの生産者
久米さん水菜の生産者
設楽さんなしの生産者
青木さんねぎの生産者
桑原さん

たくさんのおいしい
野菜をありがとう
ございました。



これからもよろしく
お願いします。

白菜の生産者
相川さん大根・パセリの生産者
福田さんミニトマトの生産者
高橋さんご夫婦小松菜の生産者
岩田さん