## 3月(前半) 学校給食献立予定表 上北中・東中・南中 上中・西中学校

日	曜日	献		立 名	食 品	<b>の</b> (	<u></u> 動き	摂耳	又量
				<u>и</u> <del>п</del>	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 なると 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 干ししいたけ かんびょう	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 なると 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		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 希望南コバトンパン		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 チャツネ アップ Ny-A 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 コーヒー牛乳の素	牛乳 鶏肉 なると 鯖 みそ	わかめごはん 三温糖 白玉団子 油 ごま ごま油 コーヒー牛乳の素	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 パイン みかん キウイフルーツ	900	31.1



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JA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。

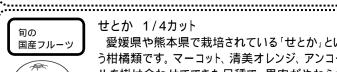


### キムチ入り坦々麺

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あります。

#### 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。



#### 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 〈、果汁が多〈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)

【バーベキューソース】 <材料> トマトピューレ 2 5 g ホキ(切り身) 60gを4枚 2 0 g たまねぎ 塩・こしょう 少々 少々 にんにく 片栗粉 大さじ1 4 0 g アップルソース 小麦粉 大さじ1と1/2 ウスターソース 小さじ1 揚げ油 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。

揚がった魚をお皿に盛り、上からをかけて出来上がり!

111

## 栄養相談日

1 日時 3月 27日(水)

午後1:30~4:00まで

2 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 ある方は

お気軽にお越し下さ



3月(後半)献立は裏面へ

# 3月(後半) 学校給食献立予定表 中 [ 計

							<u> </u>			
日	曜日	献		立 名	食	品	o 1	動 き	摂耳	又量
					血や肉、骨などをつくるも (あか)	ಕಿの	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 <sub>お祝いケーキ(東中・南中)</sub>	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 チキンのカレーバン粉焼き スパゲティサラダ お祝いケキ(西中・上中・上北中)	牛乳 鶏肉 とろけるチーズ		さきたまライスポール 油 オリーブ油 パン粉 スパゲティ 玉ねぎト レッシング お祝いサーキ(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	野菜椀 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  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 にら 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 セサミバンズ	牛乳	ワンタンスープ 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		豆乳セサミバンズ ワンタンの皮 小麦粉 パン粉 油 アセロラゼリー	人参 もやし ねぎ(本庄) にら 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 ビビンバごはんの具 カットパイン	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) にら えのきたけ ぜんまい はくさいキムチ もやし ほうれん草 カットパイン	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	





JA本庄 増田さん

今年度から本格的に地元」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。窓口となっていただいた」A本庄の増田さん、JA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います。

HP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。



# 今年度に使用した地場産野菜の生産者のみなさん



なすの生産者 高橋さん



いぼなしきゅうりの生産者 久米さん



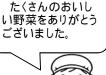
水菜の生産者 設楽さん



なしの生産者 青木さん



ねぎの生産者 桑原さん







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