

3月 学校給食献立予定表

中コース

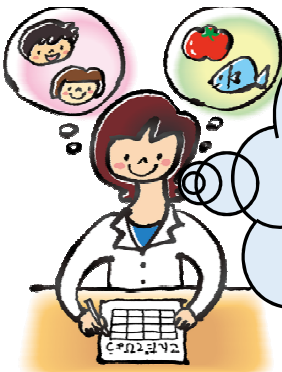
（上北中・東中・南中
上里中・西中学校）

日・曜日	飲み物	料理名	1群	2群	3群	4群	5群	6群	1食材 - [kcal]	蛋白質 [g]
1木	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 マカロニサラダ	ベーコン あさり ます	牛乳	人参	玉ねぎ キャベツ コーン	バターロール じゃがいも	油 オリーブ油 玉ねぎドレッシング	902	34.1
2金	牛乳	ごはん わかめスープ えびしゅうまい③ 家常豆腐 ひながし	ベーコン えびしゅうまい 豚肉 生揚げ	牛乳 わかめ	人参 ピーマン チンゲンサイ	コーン ねぎ にんにく しょうが 干しいたけ たけのこ	ごはん 三温糖 片栗粉 ひながし	油 ごま油	877	32.8
5月	牛乳	酢飯 けんちん汁 手巻き寿司の具 (カステック②、焼肉、納豆) 手巻きのり はっさく	豆腐 油揚げ 豚肉 納豆	牛乳 イカスティック 手巻きのり	人参 なら	にんにく 大根 干しいたけ ねぎ しょうが ごぼう 玉ねぎ はっさく	酢飯 こんにゃく さといも 三温糖	油	865	40.0
6火	牛乳	ごまみそラーメン 五目パオズ② フルーツ杏仁	豚肉 みそ 五目包子	牛乳	人参 なら	もやし コーン しょうが ねぎ にんにく 黄桃 白桃 みかん パイナップル	中華麺 杏仁豆腐	ごま油 ごま	836	31.1
7水	牛乳	ごはん 豆腐のみそ汁 ハムカツ(ソース) 青菜とじゃこの炒め物	豆腐 みそ ハム ちりめんじゃこ	牛乳	人参 小松菜	えのき ねぎ コーン キャベツ	ごはん 薄力粉 パン粉	油 ごま油	777	31.1
8木	牛乳	ツイストパン ABCスープ タンドリーチキン ごぼうサラダ ヨーグルト	鶏肉	牛乳 ヨーグルト	人参	玉ねぎ ごぼう キャベツ にんにく ぎゅうり	ツイストパン じゃがいも マカロニ	ごまドレッシング	866	32.5
9金	牛乳	ごはん クッパスープ 子持ちししゃもフリッター ② えびと生揚げのチリソース	豚肉 卵 生揚げ えび	牛乳 子持ちししゃも フリッター	人参 なら	もやし 玉ねぎ キャベツ ねぎ きくらげ しょうが にんにく	ごはん 三温糖 片栗粉	油 ごま ごま油	830	33.8

3月 給食だより

＜今年度登場した地場産野菜＆新メニュー＞

この他にもたくさん登場しました！お気に入りのメニューはありますか？



今年度の給食も残りわずか。天候不順により食材の確保が難しくなりましたが、地元農家のご協力もあり、地産地消を進めることができました。新メニューも多く取り入れましたが、どうでしたか？来年度も「安全安心・おいしい・楽しい給食」をめざします！！



【3月の献立紹介】

タンドリーチキン

ヨーグルトやカレー粉等で漬けた鶏肉を焼いた、北インド発祥の料理です。「タンドール」とよばれる釜で焼くことからこの名前がつけました。

クッパスープ

朝鮮半島発祥の料理。「クッパ」は「スープ」「パフ」は「ごはん」という意味。たっぷりの野菜と卵が入った塩味のスープにごはんを入れて食べます。

さわらのみそ風味焼き

春に旬をむかえるさわらを、みそとマヨネーズ風味調味料で味付けをして焼いた料理です。

鶏肉のねぎ塩麹焼き

鶏むね肉を合わせ調味料（みじん切りにしたねぎ、塩麹、おろししょうが・にんにく、ごま油）に漬けて焼いた料理です。

ツナじゃが

豚肉の代わりにツナを使用した、みそ味の肉じゃがです。

栄養相談日

日時 3月28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
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い

日・曜日	飲み物	料理名	1群	2群	3群	4群	5群	6群	1食材 - [kcal]	蛋白質 [g]		
12月	牛乳	ごはん 沢煮碗 鮭の春色焼き 大豆の磯煮	豚肉 大豆 糸かまぼこ さけ みそ	牛乳 ひじき	人参	ごぼう 大根 干しいたけ たけのこ いんげん	ごはん しらたき 三温糖	油	723	34.6		
13火	牛乳	豚汁うどん ちくわの磯辺揚げ② 小松菜ともやしのお浸し	豚肉 みそ 油揚げ ちくわ	牛乳 あおのり	人参 小松菜	ごぼう 大根 干しいたけ ねぎ もやし	地粉うどん 薄力粉 片栗粉	油	757	32.5		
14水	ヨーグルト	ハヤシライス チキンナゲット② グリーンサラダ お祝いデザート	豚肉 チキンナゲット	飲むヨーグルト	人参 ほうれん草	玉ねぎ キャベツ きゅうり グリーンピース	麦ごはん じゃがいも 三温糖 もものタルト	油 フルクトレックス	970	25.3		
16金	牛乳	ごはん(ひじきのり佃煮) かきたま汁 さわらのみそ風味焼き 切干大根のサラダ	豆腐 卵 さわら みそ ひじきのり佃煮	牛乳	人参	玉ねぎ えのき 切干大根 キャベツ	ごはん 片栗粉	ノエッグ マヨネーズ 和風ドレッシング	807	32.1		
19月	牛乳	ごはん ほうれん草のすまし汁 鶏肉のねぎ塩麹焼き ツナじゃが 清見オレンジ	豆腐 鶏肉 ツナ みそ	牛乳	人参 ほうれん草	えのき ねぎ しょうが 玉ねぎ にんにく いんげん	ごはん じゃがいも 三温糖	ごま油 油	805	33.5		
20火	牛乳	あさり塩ラーメン 春巻 海藻サラダ ストロベリーヨーグルト	豚肉 なると あさり 春巻	牛乳 海藻 わかめ ストロベリーヨーグルト	人参	しょうが ねぎ にんにく もやし コーン キャベツ	中華麺 こんにゃく	油 玉ねぎドレッシング	821	31.6		
22木	牛乳	子どもパン 彩り団子のスープ ハンバーグマトソース ジャーマンポテト	彩り団子 ハンバーグ ベーコン	牛乳	人参 トマト	玉ねぎ コーン キャベツ にんにく	子どもパン 三温糖 じゃがいも	オリーブ油 油	823	32.1		
23金	シリア	ごはん 春雨スープ 揚げぎょうざ③ ピビンバごはんの具	豆腐 ぎょうざ 豚肉	ジョアマス カット	人参 チンゲンサイ ほうれん草	玉ねぎ コーン しょうが もやし にんにく ぜんまい 白菜キムチ	ごはん はるさめ 三温糖	油 ごま油 ごま	761	24.1		
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	828	32.1
									太字：本庄または上里産の野菜です	摂取基準	820	30.0

平成29年度 給食センターの取り組み

＜給食試食会＞

学校行事での給食センターの見学会や各校のPTA活動、次年度小学校へ入学する幼稚園の年長組の子どもたち、地域の方など約500名に向けて給食試食会を実施しました。



＜食に関する指導＞

特別活動等の時間を使い、栄養教諭が食に関する指導を行いました。



「給食センターの釜って、1年生が10人以上入れるくらい大きいんだね！」



“いつ、何を、どれだけ食べるか”でテストの点数に差が出る！



朝食には「生活のリズムを整える」「脳のエネルギー補給」「体温を上げる」役割があるので、必ず食べましょう！


＜炊き出し訓練＞

給食センターは災害時にも米飯を提供できるよう、自家発電装置などが備えてあります。防災意識を一層高めていただくことを目的に『災害時の炊き出し用おにぎり作り』体験を実施しました。当日は小・中・高校生、地域の方など大勢の方に参加していただきました。



災害時の炊き出しでは食中毒予防の3原則「つけない・ふやさない・やっつける」が合言葉です！

他にも、各学年や特別支援学級での授業・給食時間での指導・調理実習指導・委員会活動・学校保健委員会や料理教室の講師などをやらせていただきました。来年度以降も先生、保護者、地域の方々と協力し、食べることの大切さを子どもたちに伝えていきたいと思ひます。



～3年生のみなさんへ～

ご卒業おめでとうございます！中学校生活を振り返ると、数え切れないほどたくさんの思い出があると思ひます。給食ではどんな思い出がありますか？小・中学校合わせて、9年間でみなさんが食べた給食は約1700食！！1回1回の食事がみなさんの健康と成長を支えてきました。これからは、今までに食べた給食をお手本にし、バランスの良い食事を心がけてくださいね。



＜学校給食絵画コンクール＞

給食に関する絵画を本庄・上里の小学生から募集しました。給食への想いが詰まった絵は、どれも心温まる素敵な作品でした。

