

# 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	飲料	料理名	1群	2群	3群	4群	5群	6群	エネルギー [kcal]	蛋白質 [g]
1金	牛乳	ごはん かきたま汁 さわらのみそ風味焼き 筑前煮	豆腐 卵 さわら みそ 鶏肉	牛乳	人参 糸みつば	玉ねぎ えのき ごぼう たけのこ 干しいたけ いんげん	ごはん 片栗粉 こんにゃく 三温糖 さといも	ソイグ マネー 油	829	34.5
4月	牛乳	ごはん 沢煮椀 鶏肉の照り焼き 切干大根の炒め煮 いよかんゼリー	豚肉 鶏肉 糸かまぼこ あさり 油揚げ	牛乳	人参 糸みつば	ごぼう 大根 干しいたけ たけのこ しょうが 切干大根	ごはん 三温糖 いよかんゼリー	油	813	34.0
5火	牛乳	ごまみそラーメン 春巻き 青菜とじゃこのサラダ	豚肉 みそ 春巻き	牛乳 揚げちりめん	人参 なら 小松菜	しょうが ねぎ にんにく もやし コーン キャベツ	中華麺	ごま油 油 ご ま 玉ねぎドレッシング	845	33.2
6水	牛乳	酢飯 ひなまつり献立 菜の花のすまし汁 手巻き寿司の具 (かしら②、焼肉、納豆) 手巻きのり ひなあられ	糸かまぼこ 豚肉 納豆	牛乳 わかめ ゆず汁 手巻きのり	人参 なら 菜の花	えのき 玉ねぎ しょうが にんにく	ごはん 三温糖 ひなあられ	油	828	40.3
7木	牛乳	子どもパン クラムチャウダー ハンバーグトマトソース 花野菜サラダ アセロラゼリー	ベーコン あさり ハンバーグ	牛乳	人参 トマト ブロッコリー	玉ねぎ にんにく カリフラワー	子どもパン じゃがいも 三温糖 アセロラゼリー	油 オリーブ油 かんきつドレッシング	944	34.1
8金	牛乳	ごはん 大根と生揚げのみそ汁 コロッケ (ソース) 彩り豚丼の具	あさり みそ 生揚げ 豚肉	牛乳	人参 ほうれん草	大根 ねぎ しょうが 玉ねぎ ごぼう グリーンピース	ごはん コロッケ しらたき 三温糖	油	895	35.0
11月	牛乳	麦ごはん 子キンカレー オムレツ 海藻サラダ	鶏肉 オムレツ	牛乳 海藻ミックス わかめ	人参	しょうが 玉ねぎ にんにく りんご コーン キャベツ	麦ごはん じゃがいも サラダ こんにゃく	油 香味塩ドレッシング	783	26.0

## 3月 給食だより

1日1日と、春が近づいていますね。今年度の給食も残りわずかとなりました。友達と仲良く給食の時間はすごせましたか？  
心も体もこの1年でとても成長したと思います。しっかり食べ、  
様々な経験を重ね、健康な心身をつくりましょう。

### 今年度もたくさんの 地元の食材をいただきました！



私たちが住む本庄市や上里町では、1年を通して様々な農産物が栽培されています。今月は、ねぎ（本庄）、キャベツ（本庄）、水菜（上里）、小松菜（上里）を使用する予定です。

地域で収穫されたものを地域で食べることを『地産地消』といいます。地産地消には、たくさんのメリットがあります。

- ①とれたての新鮮な農産物が食べられる。
- ②輸送等のエネルギーが少なく環境にやさしい。
- ③地域の農業等が活性化し、地域の元気につながる。

地元の人が心を込めて作ってくれた野菜。感謝して、残さず食べられるといいですね！

アスパラガス・とうもろこし・きゅうり・なす・オクラ  
じゃがいも・ブロッコリー・カリフラワー・ねぎ・大根  
水菜・小松菜・キャベツ・白菜などなど！  
サラダや汁物、煮物、炒め物・・・  
いろいろな料理で食べましたね！

# 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	飲料	料理名	1群	2群	3群	4群	5群	6群	13群 - [kcal]	蛋白質 [g]
12火	牛乳	肉うどん ちくわの磯辺揚げ② 上州きんぴら カットデコボン	豚肉 なたと 焼きちくわ	牛乳 あおのり	人参 なら	しょうが ねぎ まいたけ ごぼう いんげん デコボン	地粉うどん 薄力粉 片栗粉 三温糖 こんにやく	油 ごま ご ま油	801	35.1
13水	飲むヨーグルト	ごはん 水菜のすまし汁 もうかのカレー竜田 すき昆布の炒め煮	豆腐 もうかの加-竜田 油揚げ 焼きちくわ	飲むヨーグルト わかめ すき昆布	人参 水菜	干しいたけ	ごはん 三温糖	油	742	26.1
14木	牛乳	フラワーロール ABCスープ ハーブチキン チーズ入り小松菜サラダ お祝いデザート	ベーコン 鶏肉	牛乳 チーズ	人参 パセリ 小松菜	玉ねぎ キャベツ にんにく	フラワーロール マカロニ お祝いデザート	オリーブ油 イタリアドレッシング	836	33.6
18月	牛乳	ごはん キャベツのみそ汁 さばの塩焼き じゃがいもの磯煮	あさり みそ 油揚げ さばの塩焼き 豚肉	牛乳 わかめ ひじき	人参 ほうれん草	キャベツ 玉ねぎ いんげん	ごはん こんにやく じゃがいも 三温糖	油	836	37.8
19火	牛乳	あさり塩ラーメン ならまんじゅう② こんにやくサラダ ヨーグルト	なたと あさり ならまんじゅう	牛乳 ヨーグルト	人参	しょうが ねぎ にんにく もやし キャベツ コーン	中華麺 ほうれん草入りこんにやく 人参入りこんにやく	油 中華ドレッシング	738	29.2
20水	牛乳	ごはん おひくろ汁 五目厚焼き玉子 かてめしの具	豆腐 みそ 五目厚焼き玉子 鶏肉 油揚げ 焼きちくわ	牛乳	人参	ねぎ なめこ ごぼう 干しいたけ	ごはん 三温糖 こんにやく	油	776	30.6
22金	牛乳	ごはん 小松菜のみそ汁 豚肉のごまだれ 大豆ひじきサラダ	みそ 豚肉 大豆	牛乳 ひじき	人参 小松菜	大根 えのき しょうが キャベツ	ごはん 片栗粉 じゃがいも 三温糖	油 ごま 和 風ドレッシング	879	33.3
25月	牛乳	ごはん わかめスープ 揚げえびしゅうまい③ マーボー豆腐	えびしゅうまい 豚肉 みそ 豆腐	牛乳 わかめ	人参 なら	もやし ねぎ しょうが にんにく たけのこ 干しいたけ	ごはん 三温糖 片栗粉	油 ごま油	795	25.3
材料入荷による多少の変更はご了承ください									平均 823	平均 32.6
給食回数 15回									基準 820	基準 30.0
※太字は 本庄または上里産 の野菜です										



## 3月の献立紹介!



今月は「1年間のまとめ ~楽しかった給食時間をふりかえってみよう~」というテーマで献立を考えました。人気の高いメニューや話題になったメニューを取り入れ、クラスの友達と仲良く会食することをねらいとしています。

### ★ごまみそラーメン★

人気のラーメンの中でも特に大人気! もやしやニラ、コーンなど野菜をたっぷり入れ、香りの良いすりごまも入ります。



### ★鶏肉の照り焼き・ハーブチキン★

鶏肉の主業は和洋様々な味でリクエストが多い料理です。鶏の照り焼きは、しっかりと味がしみこんでご飯に良く合います。ハーブチキンは、3種類のハーブを使った少し大人の味のチキンです。

### ★チキンカレー★

好きな給食メニューの上位に必ず入ってくるカレー。給食のカレーは、2種類のルーをブレンドし、チャツネやアップルソースも加え、さらに愛情込めて煮込んでいます。



### ★もうかのカレー竜田★

「さめを食べるの!」と思った人も多いでしょう。食べてみると、魚なのか肉なのかわからないほどくせがなく、食べやすい魚です。カレー味が食欲を湧かせます。

### ★ABCスープ★

キャベツや玉ねぎ、にんじんなどの入った野菜コンソメスープにアルファベットのかわいらしいマカロニが入ったスープです。スープ類の中でダントツの1位です!



**【 栄養相談日 】**

日時 3月20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。