

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	1群* [kcal]	蛋白質 [g]
2月	牛乳	ごはん わかめスープ えびしゅうまい③ ピピンバごはんの具 かつはるか	豆腐 えびしゅうまい 豚肉	牛乳 わかめ	人参 パセリ ほうれん草	ねぎ しょうが にんにく ぜんまい はくさい もやし はるか	ごはん 三温糖	ごま油 ごま	813	31.5
3火	牛乳	ごまみそラーメン にらまんじゅう② 春雨サラダ コーヒーマーク	豚肉 みそ にら まんじゅう	牛乳	人参 にら	しょうが にんにく もやし コーン ねぎ キャベツ きゅうり	中華麺 はるさめ コーヒーマルメの素	ごま油 ごま 中華ドレッシング	824	31.9
4水	牛乳	酢飯 菜の花のすまし汁 きびなごフライ③ ちらし寿司の具 ひながし	ひなまつり献立 かまぼこ 豆腐 鶏肉 油揚げ	牛乳 わかめ きびなご かりフライ	人参 なばな	えのき れんこん たけのこ 干しいたけ かんぴょう	ごはん 三温糖 ひながし	油	817	27.2
5木	牛乳	スクールメロンパン クラムチャウダー メンチ 水菜のサラダ	南小給食委員考案献立 ベーコン あさり メンチ	牛乳	人参 パセリ 水菜	玉ねぎ キャベツ 大根	スクールメロンパン じゃが芋	油 フルソルトドレッシング	914	27.9
6金	牛乳	ごはん みそけんちん汁 鶏のたれカツ お浸し いよかんゼリー	豆腐 油揚げ みそ 鶏肉	牛乳 揚げちりめん	人参 小松菜	ごぼう 大根 ねぎ もやし	ごはん こんにゃく さといも 薄力粉 パン粉 三温糖 ゼリー	油	889	37.3
9月	牛乳	ごはん 小松菜のみそ汁 五目厚焼き玉子 大豆の磯煮 のりふりかけ ヨーグルト	生揚げ みそ 五目 厚焼きたまご 大豆 さつま揚げ	牛乳 ひじき ふりかけ ヨーグルト	人参 小松菜	えのき 干しいたけ	ごはん さといも しらたき 三温糖	油	811	30.8
10火	牛乳	五目うどん きな粉揚げパン こまつなサラダ	豚肉 なると 油揚げ きな粉 ツナ	牛乳	人参 ほうれん草 小松菜	干しいたけ ねぎ キャベツ コーン	地粉うどん コッペパン グラニュー糖	油 和風ドレッシング	780	30.3
11水	マジョ スカッ ト	わかめごはん 中央健康みそ汁 鶏肉の塩唐揚げ フルーツカクテル	中央小給食委員考案献立 生揚げ みそ 鶏肉	ショア	人参 ほうれん草	大根 ごぼう ねぎ にんにく しょうが フルーツミックス	わかめごはん 片栗粉 カクテル	油	752	28.8



日に日に春の訪れが感じられるようになりました。早いもので学年最後の月です。今年度はどんな1年でしたか？また、それぞれが次のステージに羽ばたく準備をする時です。残りの日々を良い思い出でいっぱいにして下さいね。

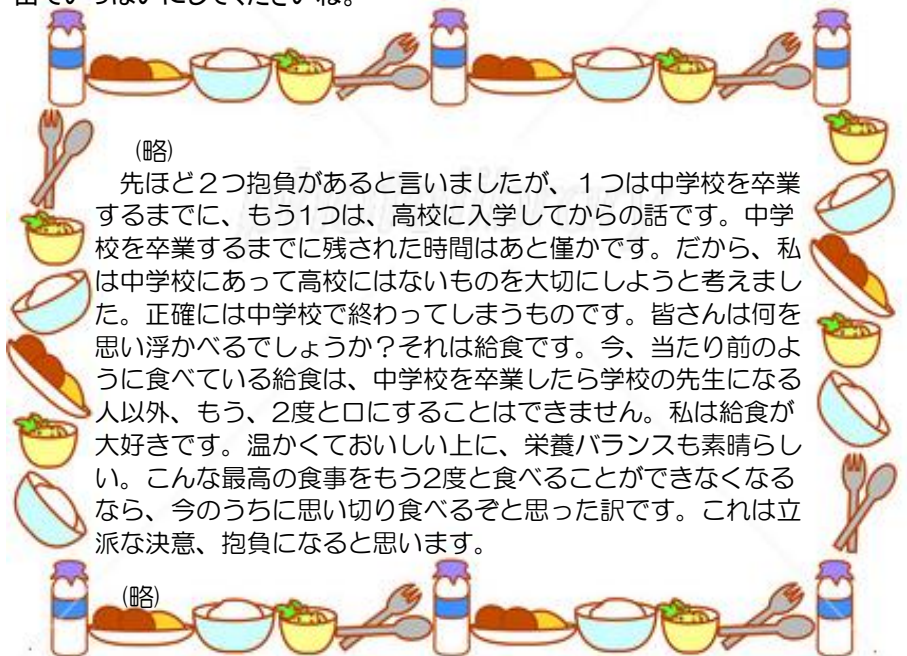
3学期が始まり、本庄東中学校の校長先生よりうれしいお手紙をいただきました。3学期始業式で3年生代表の山田萌絵さんが、新年の抱負を発表した内容に給食のことが入っていたので是非読んでほしいとのことでした。

センター職員全員が読ませていただき、たいへんうれしく、胸に込み上げてくるものがありました。改めて「よし、頑張ろう！」という気持ちになり、励みになりました！ありがとうございました。

その内容をご紹介します。

3年生の皆さん、卒業おめでとうございます。

3年生は3/12(木)が給食最終日です。



(略)

先ほど2つ抱負があると言いましたが、1つは中学校を卒業するまでに、もう1つは、高校に入学してからの話です。中学校を卒業するまでに残された時間はあと僅かです。だから、私は中学校にあって高校にはないものを大切にしようと考えました。正確には中学校で終わってしまうものです。皆さんは何を思い浮かべるでしょうか？それは給食です。今、当たり前のように食べている給食は、中学校を卒業したら学校の先生になる人以外、もう、2度と口にすることはできません。私は給食が大好きです。温かくておいしい上に、栄養バランスも素晴らしい。こんな最高の食事をもう2度と食べることができなくなるなら、今のうちに思い切り食べるぞと思った訳です。これは立派な決意、抱負になると思います。

(略)

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	1食分 [kcal]	蛋白質 [g]
12木	牛乳	ナン 野菜コンソメスープ キーマカレー ごぼうサラダ お祝いケーキ	ベーコン 豚肉 大豆 レバー	牛乳 粉チーズ	人参 小松菜	玉ねぎ キャベツ しょうが にんにく グリーンピース ごぼう きゅうり	ナン じゃがいも ケーキ	油 ごまドレッシング	869	34.8
16月	牛乳	トマトハヤシライス かりかり大豆 チーズ入りグリーンサラダ	豚肉 大豆	牛乳 揚げちりめん チーズ	人参 トマト ブロッコリー	玉ねぎ キャベツ きゅうり	麦ごはん じゃがいも 三温糖	油 かんきつ ドレッシング	800	29.6
17火	牛乳	広東麺 ねぎみそパオズ② もやしのナムル フルーツキャロットゼリー	豚肉 彩の国 ねぎみそ包子	牛乳	人参 人参 ほうれん草	しょうが 玉ねぎ たけのこ もやし	中華麺 片栗粉 フルーツキャロットゼリー	ごま油 棒々鶏 ドレッシング	735	31.3
18水	牛乳	ごはん ぎょうざスープ 韓国風照り焼き 生揚げの中華煮	ぎょうざ 鶏肉 豚肉 生揚げ	牛乳	人参	もやし ねぎ にんにく しょうが 干しいたけ キャベツ	ごはん 三温糖 片栗粉	ごま ごま油 油	839	35.3
19木	牛乳	バターロール スープパゲティ チキンチーズ焼き カワラーの煮込み (カヌパル)	ベーコン 鶏肉 トルコ料理	牛乳 チーズ	人参 小松菜	にんにく キャベツ 玉ねぎ しめじ カリフラワー	バターロール スパゲッティ パン粉 薄力粉	オリーブ油	846	39.5
23月	牛乳	ごはん 大根と生揚げのみそ汁 鮭チーズフライ ごま和え	あさり 生揚げ みそ 鮭チーズフライ	牛乳	人参 ほうれん草 小松菜	大根 ねぎ もやし キャベツ	ごはん 三温糖	油 ごま	761	29.2
24火	牛乳	ごはん 豆腐とツナ野菜のスープ 酢豚 ねぎのサラダ お魚アーモンド	かまぼこ 豆腐 豚肉 ハム かたくちいわし	牛乳	人参 人参 ピーマン 小松菜	コーン しょうが 玉ねぎ 干しいたけ たけのこ ねぎ もやし	ごはん 片栗粉 三温糖 アーモンド	油 香味塩 ドレッシング	881	34.4
25水	牛乳	ごはん 彩り団子汁 さわらの春色焼き 筑前煮 ヨーグルト	彩り団子 かまぼこ さわらの 春色焼き 鶏肉	牛乳 ヨーグルト	人参 小松菜	えのき ねぎ ごぼう たけのこ 干しいたけ いんげん	ごはん こんにゃく 三温糖 さといも	油	824	35.8
材料入荷による多少の変更はご了承ください									平均 822	平均 摂取は1食分 の 15.7% 基準 摂取は1食分 の 13~20%
給食回数 16回									基準 830	
※太字は 本庄または上里産 の野菜です										



【給食費改定のお知らせ】

4月から給食費が改定されます。これからも地場産野菜を中心に安全で安心、おいしい給食を提供してまいります。皆様のご理解ご協力をよろしくお願いいたします。

☆A・Bコース: 小学校

4月 4,890円 5月~ 4,000円(8月を除く)
年額 44,890円

☆中コース: 中学校

4月 5,070円 5月~ 5,000円(8月を除く)
年額 55,070円

「ありがとう」の反対の言葉ってなんだと思いますか？

世界中の人から尊敬されたマザー・テレサは「あたりまえ」と言ったそうです。ありがとうは漢字で書くと「有難う」。「有ることが難しい」だから感動し、感謝するのです。「あたりまえ」だと思ってしまうと驚きも感謝の気持ちも生まれません。

今「あたりまえ」にできていることは、本当に「ありがたい」こと。一度、身の回りの「あたりまえ」に目を向けてみましょう。

元気でいられること、学校に来られること、食べられること、動植物の命をいただいで生きていること……。

この1年、皆さんは当たり前前に食べていた「給食」から、どんなことを学んだでしょうか？

【栄養相談日】

日時 3月18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。