

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]
1火	牛乳	鶏塩うどん いか天ぷら ごぼうサラダ	鶏肉 いか天ぷら	牛乳 わかめ	人参	エリンギ ねぎ ごぼう きゅうり	地粉うどん	ごま油 油 ごまドレッシング	844	30.7
2水	牛乳	ごはん ひじきのり佃煮 豚汁 白身魚の明太子ソース 切干大根のサラダ いよかんゼリー	豚肉 油揚げ みそ 辛子明太子 メルルーサ	牛乳 ひじきのり	人参	ごぼう 大根 ねぎ 干しいたけ 切干大根 キャベツ こんにゃく	ごはん さといも いよかんゼリー	油 ノリツグ マヨネーズ 香味塩ドレッシング	827	38.0
3木	牛乳	スクールメロンパン フィッシュボールスープ チキンナゲット③ 焼きそば	フィッシュボール チキンナゲット 豚肉	牛乳 青のり	人参 小松菜	玉ねぎ キャベツ もやし	スクールメロン スパゲッティ	油	889	36.1
4金	牛乳	ごはん 大根と生揚げのみそ汁 さばの香味焼き チーズサラダ	あさり 生揚げ みそ さば	牛乳 チーズ	人参 ほうれん草 ブロッコリー	大根 玉ねぎ にんにく キャベツ きゅうり	ごはん 三温糖	ごま 玉ねぎドレッシング	770	31.3
7月	牛乳	酢飯 手巻きのり ※ツナマヨネーズ 菜の花のすまし汁 いかスティックフライ② 手巻き用スタミナ焼肉	かまぼこ 豆腐 いかスティック 豚肉 ツナマヨネーズ	牛乳 わかめ 手巻きのり	人参 菜の花 にら	えのき しょうが にんにく 玉ねぎ	酢飯 三温糖	油	775	34.3
8火	牛乳	ごまみそラーメン しゃくし菜まん こんにゃくサラダ コーヒ-牛乳の素	豚肉 みそ しゃくし菜まん	牛乳	人参 にら	しょうが もやし にんにく コーン ねぎ キャベツ こんにゃく	中華麺 コーヒ-牛乳の素	ごま油 ごま 棒々鶏ドレッシング	778	28.5
9水	牛乳	ごはん キャベツのみそ汁 えびフライ(ソース) 肉じゃが	油揚げ みそ えびフライ 豚肉 さつま揚げ	牛乳 わかめ	人参 小松菜 いんげん	キャベツ 玉ねぎ こんにゃく	ごはん 三温糖 じゃがいも	油	804	29.1
10木	牛乳	フラワーロール マハツタ風クリームチャウダー - チキンのチーズ焼き 花野菜サラダ	ベーコン 鶏肉 あさり	牛乳 チーズ	人参 トマト ブロッコリー	にんにく 玉ねぎ キャベツ カリフラワー	フラワーロール じゃがいも パン粉	オリーブ油 イタリアンドレッシング	782	34.6
11金	牛乳	ごはん 五目スープ たこメンチ 生揚げのチリソース お祝いデザート	豆腐 生揚げ たこメンチ	牛乳	人参 チンゲンサイ	たけのこ ねぎ しょうが しめじ にんにく 干しいたけ	ごはん 三温糖 片栗粉 お祝いデザート	油 ごま油	883	29.3

※調理ではノリツグ マヨネーズを使用していますが、「ツナマヨネーズ」は既製品のためアレルギーとして「卵・大豆」が含まれています。

詳細はHPの加工食品等の原料配合一覧をご覧ください。

# 3月給食たより

## 3月3日はひな祭り

女の子の健やかな成長と幸せを願ってお祝いする「ひな祭り」。ひな人形や桃の花を飾り、ちらしずしやハマグリのお汁などをいただきます。そして、ひな祭りのお菓子といえば、ひしもちとひなあられが代表的です。ひしもちは、ひし形をした「桃・白・緑」の3色のもちを重ねたものが定番で、ひなあられは、関東地方では米粒形の甘いポン菓子、関西地方では直径1 cm くらいの丸形のあられが親しまれています。ほかに、全国各地にさまざまなお菓子があります。

### 地域色あふれる ひな祭りのお菓子



#### 栄養相談日

日時 3月23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	飲料	料理名	1群	2群	3群	4群	5群	6群	1人あたり [kcal]	蛋白質 [g]
14月	牛乳	もち麦ごはん チキンカレー 青菜とじゃこのサラダ 上里いちご	鶏肉	牛乳 揚げちりめん	人参 小松菜	しょうが 玉ねぎ にんにく コーン キャベツ りんご いちご	もち麦ごはん じゃがいも	油 香味塩ドレッシング	861	27.7
16水	牛乳	ごはん おふくろ汁 鮭フライ(ソース) ひじきの彩り炒め	豆腐 みそ 鮭フライ さつま揚げ	牛乳 ひじき	人参 枝豆	ねぎ なめこ しらたき	ごはん 三温糖	油	803	29.4
17木	牛乳	コッパン メキシカンシチュー フライドチキン 野菜のパペロンチーノ	鶏肉 大豆 ベーコン	牛乳 チーズ	人参 小松菜	玉ねぎ しょうが にんにく コーン エリンギ	コッパン じゃがいも 三温糖 片栗粉 スパゲッティ	油 オリーブ油	969	41.3
18金	牛乳	ごはん 野菜椀 豆腐ハンバーグ おひたし	油揚げ みそ 豆腐ハンバーグ	牛乳	人参 ほうれん草	大根 ごぼう ねぎ しょうが 玉ねぎ キャベツ こんにゃく	ごはん 三温糖		735	23.8
22火	牛乳	あさり塩ラーメン 揚げぎょうざ③ ヘルシーサラダ	なると あさり ぎょうざ ツナ	牛乳	人参	もやし しょうが にんにく ねぎ ごぼう キャベツ	中華麺	油 ごまドレッシング	797	28.0
23水	牛乳	ごはん わかめスープ 野菜コロッケ(ソース) 彩り豚丼の具	豚肉	牛乳 わかめ	人参 チンゲンサイ	えのき コーン ねぎ しょうが 玉ねぎ ごぼう グリーンピース しらたき	ごはん 三温糖 野菜コロッケ	油	851	29.4
24木	牛乳	ごはん 豆腐のみそ汁 さばの塩焼き キムたくごはんの具 ヨーグルト	豆腐 みそ さば 豚肉	牛乳 わかめ ヨーグルト	人参	まいたけ 玉ねぎ 白菜キムチ つぼ漬 ねぎ	ごはん	ごま油	866	41.1
材料入荷による多少の変更はご了承ください									平均 827	32.0
給食回数 16回									基準 830	27g~41.5g
※太字は本庄または上里産です										

# 3月給食たより

## 上里町のいちご お楽しみに!



上里町の農家さんの育てた大きくて甘いいちごをAコースは3/10、Bコースは3/17、中学校コースは3/14に献立に入れました。生産者の一人、坂本さんにお話を伺うことができました。

いちごはビタミンCがたくさん含まれています。風邪予防にもなりますのでたくさん食べてください。美味しいと言って食べてもらえることが嬉しくて毎日頑張っています。



いちごの苗は9月頃に植え、12月から収穫できるようになるそうです。



甘くておいしいいちごを育てるために、ハウスの温度管理や水やりなど毎日面倒を見るのが大切で、1日のうちに10回も温度を確認するため、出掛けることもできないそうです。水をあげる量は、成長に最低限必要な量にとどめ、あげすぎないようにすると味の濃いいちごになるそうです。