

日・曜日	飲料	料理名	1群	2群	3群	4群	5群	6群	1人1食 [kcal]	蛋白質 [g]
1水	牛乳	手巻き寿司 ひなまつり献立 酢飯 いかスティック② 手巻き焼肉 ツナマヨ 焼きのり 菜の花のすまし汁	あおさすり身ボール 豆腐 いかスティック 豚肉 ツナマヨ	牛乳 わかめ 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	794	35.7
2木	牛乳	クロワッサン クラムチャウダー サーモンバジル焼き ペペロンチーノ	ベーコン あさり 鮭 ハム	牛乳	人参 パセリ 小松菜	玉ねぎ にんにく エリンギ	クロワッサン じゃがいも スパゲッティ	油 オリーブ油	806	35.3
3金	牛乳	ごはん 玄米だんごのみそ汁 ハンバーグ和風ソース こまつなサラダ	豆腐 みそ ハンバーグ ツナ	牛乳	人参 小松菜	ねぎ なめこ 玉ねぎ 大根 しょうが キャベツ コーン	ごはん 玄米だんご 三温糖 片栗粉	玉ねぎドレッシング	825	30.8
6月	牛乳	ごはん 豚汁 鶏のたれかつ ひじきの彩り炒め	豚肉 油揚げ みそ 鶏肉 さつま揚げ	牛乳 ひじき	人参 枝豆	ごぼう こんにゃく 大根 しらたき 干しいたけ	ごはん 里芋 薄力粉 パン粉 三温糖	油	830	36.3
7火	牛乳	鶏塩うどん ちくわの磯辺揚げ② ごぼうサラダ マスカットゼリー	鶏肉 焼きちくわ	牛乳 わかめ あおのり	人参	エリンギ ねぎ ごぼう きゅうり	地粉うどん 薄力粉 片栗粉 マスカットゼリー	ごま油 油 ごまドレッシング	861	32.1
8水	牛乳	ごはん キムチトッポギスープ 深谷ねぎメンチカツ ほうれん草のナムル コーヒー牛乳の素	鶏肉 卵 深谷ねぎメンチカツ	牛乳	人参 ほうれん草	玉ねぎ もやし 白菜キムチ キャベツ きゅうり	ごはん トッポギ 片栗粉 三温糖 春雨 ミルメークコーヒー	油 ごま ナムルドレッシング	843	27.7
9木	牛乳	メロンパン ABCスープ えびポテトグラタン チキンピーンズ	ベーコン えび 鶏肉 大豆	牛乳	人参 トマト パセリ	玉ねぎ キャベツ	メロンパン マカロニ ポテトカップ グラタン	油	858	30.5
10金	牛乳	もち麦ごはん ポークカレー ひれかつ 地場産いちご	豚肉	牛乳	人参	しょうが にんにく 玉ねぎ りんご いちご	もち麦ごはん じゃがいも 薄力粉 パン粉	油	862	35.0

3月 給食だより

持続可能な社会のために
みんなでできること...

減らそう！
食品ロス

国民1人当たりの
食品ロス量
1日 約113g
1個を捨てている量

食品ロスとは

まだ食べられるのに捨てられてしま
う食べ物のことを食品ロスとい
います。食品ロスには、売れ残りや期
限が切れたもの、調理の時の皮のむ
きすぎ、食べ残しなどがあります。
食品ロスはさまざまな場面で発生し
ています。食べ物が無駄になるだけ
ではなく、多量のエネルギーなども
消費してしまいます。

日本の1年間の食品ロスは
なんと..約504万トン

事業系
257万t

家庭
247万t

食品メーカー 小売店 飲食店

※令和2年度の推計値(令和4年6月)
農林水産省・環境省

卒業おめでとう
ございます

卒業を迎える中学3年生のみなさん対象に
アンケートを行いました。

3月の給食回数は少ないですが、人気のあるメニュー
中心に献立を立てました。ご協力ありがとうございました。
黙食給食の3年間でしたが、残りの給食を楽しんでください。

給食は全部食べられますか

□全部食べる □ときどき残す □残す

中学校	40%	37%	23%
小学校	41%	40%	19%

0% 20% 40% 60% 80% 100%

残念ながら給
食も残渣があ
ります。給食セ
ンターではリサ
イクルにも取り
組んでいます。

日・曜日	飲料	料理名	1群	2群	3群	4群	5群	6群	1人1食 [kcal]	蛋白質 [g]
13月	牛乳	わかめごはん けんちん汁 鶏肉の唐揚げ 花野菜サラダ	豆腐 油揚げ 鶏肉	わかめ 牛乳	人参 ブロッコリー	ごぼう 大根 干しいたけ こんにゃく ねぎ しょうが カリフラワー	ごはん 里芋 片栗粉	油 イタリアンドレッシング	830	31.1
14火	牛乳	ごまみそラーメン 春巻き ハムと大根のサラダ	豚肉 みそ ハム	牛乳	人参 にら	しょうが にんにく もやし コーン ねぎ 大根 キャベツ きゅうり	中華麺 春巻き ★お祝いクレープ (3年生)	ごま油 ごま 油 玉ねぎドレッシング	847 ★のぞく	30.8 ★のぞく
16木	牛乳	フィッシュバーガー(リズ) 彩り団子スープ ペンネアラビアータ チーズ	彩り団子 白身魚フライ ベーコン	牛乳 チーズ	人参 小松菜 トマト バセリ	玉ねぎ キャベツ にんにく	子供パン パンネ	油 オリーブ油	879	34.9
17金	牛乳	ごはん ポークストロガノフ チキンチーズ焼き フルーツカクテル	豚肉 鶏肉	牛乳 チーズ	人参 トマト	玉ねぎ にんにく マッシュルーム グリーンピース 桃 みかん パイナップル	ごはん 三温糖 パン粉 カクテルゼリー	油 オリーブ油	855	34.7
20月	牛乳	ごはん キャベツのみそ汁 鮭のレモン風味焼き 肉じゃが	あさり 生揚げ みそ 鮭 豚肉 さつま揚げ	牛乳 わかめ	人参 ほうれん草 いんげん	キャベツ レモン 果汁 玉ねぎ こんにゃく	ごはん じゃがいも 三温糖	油	795	36.1
22水	牛乳	ごはん 餃子スープ たこメンチ 四川風麻婆豆腐	水餃子 たこメンチ 豚肉 豆腐	牛乳	人参 にら	もやし ねぎ にんにく しょうが 玉ねぎ たけのこ	ごはん 三温糖 片栗粉	油 ごま油	856	31.5
23木	牛乳	ライスボール コーンスープ ウインナーイタリアン② グリーンサラダ ヨーグルト	ベーコン ウインナー	牛乳 チーズ ヨーグルト	トマト バセリ ブロッコリー	玉ねぎ コーン にんにく キャベツ きゅうり	ライスボール 三温糖	オリーブ油 イタリアンドレッシング	903	35.0
※太字は本庄または上里産です 材料入荷による多少の変更はご了承ください。									843	35.4
給食回数15回									基準 830	27～ 41.5

たとえば...

残さず 食べます！

エコバッグを使います！

ごみの仕分けをします！

持続可能な食生活を送るためには、一人ひとりが食品やエネルギーなどの資源を無駄にしないような工夫を考えて、継続的に取り組むことが大切です。食生活を通して身近な環境問題に気づき、自分にできることを実行しましょう。

給食センターでは、献立やおすすめレシピなどの情報をホームページで発信しています。ご覧ください。

おすすめ給食レシピ

Twitter

買い物の前に 食品の在庫を確認！

買いすぎちゃだめ！

いそれ？

あつあん これも！

お母さん？

ちよつと

だろ？

冷蔵庫に入らない……