

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] |
|------|----|---|------------------------|--------------|----------------------------|---|---------------------------|----------------------|--------------|---------|
| 3月 | 牛乳 | わかめごはん 小松菜のみそ汁 鶏肉の唐揚げ 切干大根の炒め煮 | 豆腐 みそ 鶏肉 あさり 油揚げ | 牛乳 わかめ | 人参 小松菜 | えのき しょうが 切干大根 | ごはん 片栗粉 三温糖 | 油 | 817 | 29.9 |
| 4火 | 牛乳 | 五目うどん ミニきなこ揚げパン 青菜とじゃこのサラダ | 豚肉 なると 油揚げ きなこ | 牛乳 揚げちりめん | 人参 ほうれん草 小松菜 | 干しいたけ ねぎ コーン キャベツ | 地粉うどん 豆腐ブレッド グラニュー糖 | 油 塩ドレッシング | 724 | 30.0 |
| 5水 | 牛乳 | ごはん 豚汁 ハムカツ(ソース) おひたし | 豚肉 油揚げ みそ ハム | 牛乳 | 人参 ほうれん草 | ごぼう 大根 ねぎ キャベツ 干しいたけ こんにゃく | ごはん 里芋 薄力粉 パン粉 | 油 | 832 | 31.7 |
| 6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 チキンピーズ | ベーコン 鮭 あさり 鶏肉 大豆 | 牛乳 | 人参 トマト パセリ | 玉ねぎ | バターロール じゃがいも | 油 オリーブ油 | 844 | 39.5 |
| 7金 | 牛乳 | ごはん 白菜のみそ汁 豆腐ハッパ-グ おろしソース カラフルサラダ カップdeヤクルト | 生揚げ みそ 豆腐ハッパ-グ | 牛乳 カップdeヤクルト | 人参 ほうれん草 赤パプリカ 黄パプリカ | 白菜 えのき しょうが 玉ねぎ 大根 キャベツ | ごはん 三温糖 | 塩ドレッシング | 770 | 25.2 |
| 10月 | 牛乳 | ごはん わかめスープ えびフライ(ソース) ピビンパの具 | えびフライ 豚肉 | 牛乳 わかめ | 人参 ほうれん草 | エリンギ コーン 玉ねぎ しょうが にんにく もやし ぜんまい 白菜キムチ | ごはん 三温糖 | 油 ごま油 ごま | 724 | 27.2 |
| 11火 | 牛乳 | ごまみそラーメン 揚げぎょうざ③ わかめサラダ コーヒー牛乳の素 | 豚肉 みそ ぎょうざ | 牛乳 わかめ | 人参 なら 小松菜 | しょうが もやし にんにく コーン ねぎ キャベツ | 中華麺 シルメ-ク-ヒー | ごま油 ごま油 ナットドレッシング | 810 | 29.6 |

3月 給食だより

寒い日が続きますが、日増しに春らしさを感じる陽気になってきました。早いもので、今の学年で過ごす日も残りわずかです。一年間の給食時間をふり返ってみると、準備や後片付けがスムーズにできるようになったり、苦手だった物が食べられるようになったり、時間内に食べきれなくなったりと、大きく成長したのではないのでしょうか。今年度の給食の一部を載せてみました。給食の思い出をふり返ってみてください。

①

7月:地場産
とうもろこし



7月:七夕献立



7月:オリンピック献立
(ワッパ)



7~9月:地場産なす



11月:ナピラ



このほかにも、行事献立や外国献立新メニューなどたくさんありました。

12~2月:地場産冬野菜



9・12月:揚げパン



9月:お月見献立



12月:クリスマス献立



1月:塙保己一献立



1月:西崎キク献立



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水 | 牛乳 | もち麦ごはん <small>エコの日</small> ポークカレー ごぼうとツナのサラダ 地場産いちご <small>(※予定は「あまりん」です)</small> | 豚肉 ツナ | 牛乳 | 人参 | しょうが 玉ねぎ にんにく りんご ごぼう キャベツ いちご | もち麦ごはん じゃがいも | 油 玉ねぎドレッシング | 772 | 25.1 |
| 13木 | 牛乳 | クロワッサン ABCスープ チキンのチーズ焼き ミートボールのトマト煮 お祝いデザート | ベーコン 鶏肉 ミートボール ひよこ豆 | 牛乳 チーズ | 人参 トマト | 玉ねぎ キャベツ にんにく マッシュルーム グリーンピース | クロワッサン じゃがいも マカロニ パン粉 クレープ | オリーブ油 油 | 879 | 39.4 |
| 17月 | 牛乳 | ごはん キャベツのみそ汁 さばの香味焼き 肉じゃが | あさり 油揚げ みそ さば 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 玉ねぎ にんにく こんにゃく | ごはん 三温糖 じゃがいも | ごま油 | 816 | 35.9 |
| 18火 | 牛乳 | ちゃんぽん麺 春巻き こまつなサラダ | 豚肉 なると さつま揚げ いか あさり 春巻き ツナ | 牛乳 | 人参 小松菜 | もやし キャベツ コーン | 中華麺 | 油 玉ねぎドレッシング | 774 | 31.5 |
| 19水 | 牛乳 | 手巻き寿司 ・酢飯 ・手巻きのり ・いかスティック② ・手巻き焼肉 すまし汁 | かまぼこ いかスティック 豚肉 | 牛乳 わかめ 手巻きのり | 人参 ほうれん草 にら | えのき しょうが にんにく 玉ねぎ | 酢飯 三温糖 | 油 | 731 | 33.6 |
| 21金 | 牛乳 | ごはん 鶏つくね汁 野菜コロッケ (ソース) 生揚げの五目煮 | 鶏つくね 豚肉 油揚げ 生揚げ | 牛乳 | 人参 小松菜 | 大根 ねぎ 玉ねぎ だけのご キャベツ 干しいたけ | ごはん 野菜コロッケ 三温糖 片栗粉 | 油 | 865 | 34.8 |
| 24月 | 牛乳 | 鶏ごぼうごはん わかめのみそ汁 さばの塩焼き まめまめサラダ マスカットゼリー | 鶏肉 油揚げ 豆腐 みそ さば 大豆 | 牛乳 わかめ | 人参 枝豆 | ごぼう えのき キャベツ | 茶めし 三温糖 マスカットゼリー | 油 塩ドレッシング | 809 | 39.7 |

材料入荷による多少の変更はご了承ください

給食回数 14回

※太字は本庄または上里産です

3月給食だより

地場産いちご

本庄市と上里町の農家さんが育てた大きくて甘い地場産のいちごを3/12に献立に入れました!

あまりんをたくさん食べて大きくなってください。あまりんのおいしさを知って農業に興味をもってもらえたら嬉しいです。



生産者の宇田川さん



生産者の福島さん

たくさんの人においしいいちごを届けられるように心を込めて作っています。おいしいなと思ってもらえたら嬉しいです。

生産者のロイさん



給食センター調理員

栄養相談日

日時 3月19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

給食センターでは、安心で安全な給食づくりを第一とし、みなさんが喜んでくれるおいしい給食を毎日提供できるように務めてきました。みなさんからの「おいしかったです。」「また〇〇食べたいです。」という声や、空になって戻ってくる食缶を見ることは嬉しく、職員さんの大きな励みとなりました。一年間、ご理解とご協力をありがとうございました。