

# 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 豚汁 さわらの西京焼き 切干大根の炒め煮	豚肉 油揚げ さわらの西京漬け あさり みそ	牛乳	人参	ごぼう 大根 こんにゃく 干しいたけ ねぎ 切干大根	ごはん 里芋 三温糖	油	771	34.1
3火	牛乳	うま辛肉うどん ちくわの磯辺揚げ② ほうれん草と ひじきのサラダ コーヒー牛乳の素	豚肉 なた 油揚げ 焼ちくわ ツナ	牛乳 青のり ひじき	人参 なら ほうれん草	しょうが 玉ねぎ しめじ きゅうり	地粉うどん 薄力粉 片栗粉 ミルクケー	油 玉ねぎドレッシング	782	32.7
4水	牛乳	わかめごはん <small>上中希望献立</small> 白菜のみそ汁 鶏肉の唐揚げ ごま和え	油揚げ 豆腐 みそ 鶏肉	牛乳 わかめ	人参 小松菜	白菜 えのき しょうが もやし キャベツ	ごはん 片栗粉 三温糖	油 ごま	813	32.2
5木	牛乳	コッペパン クラムチャウダー 焼きフランク スラッピージョー	無塩せき <sup>パ</sup> - <sup>ン</sup> あさり 豚肉 無塩せき フランクセージ	牛乳	人参 パセリ	玉ねぎ	コッペパン 三温糖 薄力粉	油	780	32.5
6金	牛乳	ごはん わかめスープ チヂミ ピビンバの具 ヨーグルト	豚肉	牛乳 わかめ ヨーグルト	人参 ほうれん草	ねぎ しょうが にんにく もやし ぜんまい えのき 白菜キムチ コーン	ごはん チヂミ 三温糖	油 ごま油 ごま	818	27.9
9月	牛乳	手巻き寿司 酢飯 いかスティック② 手巻き焼肉 手巻きのり 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 なら	えのき しょうが にんにく 玉ねぎ	酢飯 三温糖	油	721	32.2
10火	牛乳	お祝いちゃんぼん ミニきなこ揚げパン チーズサラダ	豚肉 あさり さつま揚げ なた きな粉	牛乳 チーズ	人参 ブロッコリー 小松菜	もやし キャベツ コーン きゅうり	中華麺 豆腐ブレード グラニュー糖	油 塩ドレッシング	768	33.1
11水	牛乳	もち麦ごはん <small>エコの日</small> チキンカレー ごぼうとツナのサラダ 地場産いちご(あまりん)	鶏肉 ツナ	牛乳	人参	しょうが にんにく 玉ねぎ 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	826	27.4

## 3月食育だより

### 給食準備について

- ・教室や机の上を食事をするのにふさわしくして食べられましたか？
- ・トイレや手洗いはきちんと済ませてから席につきましたか？
- ・白衣やぼうし、マスクなど給食当番の身支度はきちんとできましたか？
- ・給食当番では、上手に配膳できましたか？

### 給食時間について

- ・楽しい給食時間を過ごせましたか？
- ・毎日の給食メモのおはなしをきちんと聞けましたか？
- ・食事中、「いただきます」「ごちそうさま」「ありがとう」などのあいさつはしっかりできましたか？
- ・みんなと食べる速さも合わせながら、楽しく会食できましたか？
- ・食べた後はすぐに動かず、静かに休むことはできましたか？



### 一年の給食をふり返ってみよう!



### 栄養について

- ・毎日、おいしくしっかり食べられましたか？
- ・給食にどんな食べ物が使われ、どんな料理になって出てきたか毎日学ぶことができましたか？
- ・食べ物のおもな栄養の3つのはたらきに注意しながら、いろいろな食べ物をかたよりなく食べることができましたか？
- ・朝ごはんは毎日食べられましたか？
- ・おやつは時間と量を決めて食べられましたか？

## 3年生のみなさん

## ご卒業おめでとございます

友達や先生方と過ごした給食時間、どんな思い出がありますか。給食が届くまでにはたくさんの人が関わっていて、みなさんを大切に思う気持ちが詰まっています。これから先、困難にぶつかることがあったら、ぜひ給食のことを思い出してくださいね。みなさんが元気で活躍できるようにと、いつまでも応援しています。



# 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人分 [kcal]	蛋白質 [g]
12月	牛乳	クロワッサン ABCスープ フライドチキン チキンピーズ お祝いデザート	無塩せき <sup>パ</sup> - <sup>ソ</sup> 鶏肉 大豆	牛乳	人参 トマト パセリ	玉ねぎ キャベツ にんにく しょうが	クロワッサン マカロニ 片栗粉 いちごカップケーキ	油	867	33.4
16日	牛乳	ごはん せんべい汁 鮭の塩麹焼き 肉じゃが	鶏肉 豚肉 鮭の塩麹漬け さつま揚げ	牛乳	人参 いんげん	ごぼう しめじ ねぎ 玉ねぎ こんにゃく	ごはん かわらせんべい じゃがいも 三温糖	油	805	32.5
17日	牛乳	五目みそうどん がんす 大根とハムのサラダ	豚肉 油揚げ みそ がんす 無塩せきハム	牛乳	人参 かぼちゃ ほうれん草	ごぼう れんこん まいたけ 大根 キャベツ きゅうり	地粉うどん	ごま油 玉ねぎドレッシング	791	25.4
18日	牛乳	ごはん かき玉スープ 春巻き 生揚げの中華煮	豆腐 卵 春巻き 豚肉 生揚げ	牛乳 わかめ	人参 ほうれん草	玉ねぎ 干しいたけ しょうが キャベツ	ごはん 片栗粉 三温糖	油 ごま油	867	29.1
19日	牛乳	食パン イタリアンスープ 野菜グラタン ペペロンチーノ	無塩せき <sup>パ</sup> - <sup>ソ</sup> 無塩せきハム	牛乳	人参 トマト ほうれん草 小松菜	玉ねぎ コーン にんにく エリンギ	食パン 三温糖 野菜グラタン スパゲッティ	油	854	26.4
23日	牛乳	ごはん つみっこ 鶏のたれかつ おひたし	豚肉 鶏肉	牛乳	人参 小松菜 ほうれん草	大根 ごぼう 干しいたけ ねぎ キャベツ	ごはん すいとん 薄力粉 パン粉 三温糖	油	835	35.8

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月食育だより

埼玉県は「プレミアムいちご県」!  
(3年連続! 全国唯一!)

本庄市は「あまりん」の  
作付面積が埼玉県内1位!

埼玉県生まれのいちご品種

### 地場産いちご



本庄市と上里町の農家さんが育てた  
地場産のいちごです!

給食では  
**あまりん**  
を提供する予定です!



#### あまりん

「あまりん」は、食べた瞬間に際立つ強い甘みとほのかな酸味が特徴。鮮やかな赤色で、見た目の良さも魅力。



#### かおりん

「かおりん」は、豊かな香りが特徴。強い甘みに酸味のアクセントが加わり、張りのある食感と濃厚な味わい。



#### べにたま

大粒で糖度が高く、さわやかな酸味が特徴。果実はルビーのように赤く、真っ白な果肉とのコントラストがきれい。

一年間ありがとうございました!

給食センター調理員



子供たちの笑顔进行思い浮かべながら、毎日心を込めて給食を作ってきました。来年度も、安全・安心でおいしい給食づくりに努めて参ります。



#### 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

1年間ありがとうございました

