

3月(前半) 学校給食献立予定表 A

(東小・仁手小・旭小
南小・中小・北小学校)

日	曜日	献立名		食品の働き			摂取量	
				血や肉、骨などをつくるもの (あか)	エネルギーになるもの (きいろ)	体の調子をととのえるもの (みどり)	エネルギー kcal	たんぱく質 g
1	木	ひなまつり献立 すめし	牛乳	なのはなのすましじる ちらしすしのぐ たまごまき ひなあられ	牛乳 わかめ とうふ とりにく あぶらあげ たまごまき	すめし あぶら さとう ひなあられ	にんじん えのき なばな れんこん たけのこ かんぴょう ほししいたけ	679 24.2
2	金	ソフトめん	牛乳	ジャージャーソース いかとやさいのチヂミ やさしいため	牛乳 ぶたにく みそ いかとやさいのチヂミ	ソフトめん あぶら さとう かたくりこ こまあぶら	しょうが にんにく にんじん たまねぎ ねぎ たけのこ キャベツ コーン あかパプリカ	688 25.0
5	月	むぎごはん	牛乳	ポークカレー えびフライ かみさととくさいの サラダ(ホトトギス)	牛乳 ぶたにく えびフライ ハム	むぎごはん あぶら じゃがいも やさしいドレッシング	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ソニオン キャベツ はくさい きゅうり	741 25.2
6	火	メロンパン	牛乳	ラビオリスー プ ウィンナー マトリックス② ゆでブロッコリー(マネーズ) Feヨーグルト	牛乳 ウィンナー ヨーグルト	メロンパン ラビオリ スーパージュ マトリックス マヨネーズ	にんじん キャベツ たまねぎ コーン トマト ほうれんそう にんにく パプリカ ブロッコリー	658 24.3
7	水	ごはん	牛乳	こまつなのみそじる さけのちゅうかうみやき なまあげのもの	牛乳 あぶらあげ みそ さけ なまあげ さつまあげ	ごはん さとう かたくりこ	にんじん だいこん えのきたけ こまつな いんげん	631 30.8
8	木	ごはん	牛乳	わかめスープ ビビンバごはんのぐ あじフリッター②	牛乳 ぶたにく わかめ あじフリッター	ごはん ごまあぶら さとう ごま あぶら	にんじん ねぎ こまつな しょうが にんにく ぜんまい ほうれんそう はくさいキムチ もやし	656 24.9
9	金	ホット ちゅうかめん	ジョア	ごまみそラーメン とりのからあげ きよみオレンジ1/4	ジョアしろぶどう ぶたにく みそ わかめ とりにく	ホットちゅうかめん ごまあぶら ごま かたくりこ あぶら	しょうが にんにく にんじん もやし コーン にら ねぎ きよみルッ	657 28.2
12	月	わかめごはん	牛乳	ほうれんそうのみそじる ハバーグ わふうソース マカロニサラダ (ソニック マネーズ)	牛乳 あさり なまあげ みそ ハンバーグ	わかめごはん さとう マカロニ あぶら ノンエッグハーフ	にんじん ねぎ だいこん えのきたけ ほうれんそう ソニオン しょうが キャベツ コーン	746 30.0

3月 給食だより

給食センターの施設見学・試食会

給食センターを見たい！試食がしたい！

PTAの活動などで、給食センターの見学や給食の試食をすることができます。

見学は、調理をしている午前中がお勧めです。また、給食の試食は給食費の実費をいただきますが、30名程度まで可能です。

日程調整が必要となりますので、早めに給食センターまでお問合せください。

放射性物質の検査結果について

測定結果はいずれも「不検出」でした。

2月の給食だよりでお知らせした以降の放射性物質の検査結果ですが、2月17日までの検査結果は、いずれも不検出でした。(ホームページでも公表しています。)

※ お詫びと訂正

2月の給食だよりで「センターの空間放射線量検査結果のお知らせ」の表記に誤りがありましたのでお詫びして訂正いたします。

(誤) 0.315~0.662 μSv/h(換算値)→

(正) 0.315~0.662 mSv/y(換算値)

ホームページ上でツイッターを始めました。
給食に関するいろんな情報を、親しみやすい表現で気持ちを込めて発信中！



地場産物が結ぶ交流給食

安心、安全、おいしい給食を提供するために、たくさんの人たちが関わっています。生産者のみなさんや給食センターを設置している人、給食センターで働いている人達等……です。

今回は、農産物、なかでも今が旬の本庄キャベツ、上里白菜を提供していただいた生産者のみなさんと児童が食育授業、給食時間を通じて交流しています。

第1弾は本庄キャベツです。(裏面参照)

3月は、第2弾として上里白菜を予定しています。

地産地消

新メニュー

- ・ラビオリスー
・生揚げの煮物



3月の献立から

ラビオリが入ったコンソメ味のスープです。
ほんのりカレー味に仕上げています。



行事献立 (ひなまつり献立)

- ・ちらし寿司(セルフ混ぜごはん)
- 酢飯とちらし寿司の具を自分で混ぜて食べるごはんです。



地産地消メニュー

- ・大和芋のけんちん汁
JA埼玉ひびきのからの本庄産の大和芋を使用します。
- ・上里白菜のサラダ
3月の給食にも、上里町の「環境にやさしい農業推進協議会」より白菜(全コース分280kg)を提供していただけることになりました。

2月の給食では、白菜とえび団子のスープ(全コース200kg)で登場しました。この白菜は「黄味85」という品種で外の葉は緑色ですが中身は黄色なのが特徴です。冬の寒さで糖度が高くなりよりおいしくなっています。



3月(後半)献立は裏面



3月(後半) 学校給食献立予定表 A

(東小・仁手小・旭小
南小・中小・北小学校)

日	曜日	献立名		食品の働き			摂取量	
				血や肉、骨などをつくるもの (あか)	エネルギーになるもの (きいろ)	体の調子をととのえるもの (みどり)	エネルギー kcal	たんぱく質 g
13	火	こどもパン	牛乳	ワンタンスープ フィッシュフライ(リ-) ジャーマンポテト	牛乳 ぶたにく なると ベーコン しろみざかなフライ	こどもパン ワンタン あぶら じゃがいも	にんじん もやし ねぎ こまつな にら コーン	645 26.1
14	水	ごはん	牛乳	かきたまじる とりにくのマスタードやき じょうしゅうきんぴら	牛乳 とうふ たまご とりにく	ごはん かたくりこ ごまあぶら あぶら さとう ごま	にんじん たまねぎ えのきたけ みつば ごぼう こんにゃく いんげん	634 26.4
15	木	ちゃめし	牛乳	やまといものけんちんじる さばのしおやき あおなのびたし	牛乳 とうふ みそ さば かつおぶし	ちゃめし あぶら やまといも	にんじん だいこん ごぼう こんにゃく ねぎ ほうれんそう キャベツ	642 27.0
16	金	じごなうどん	牛乳	ごもくうどん ウインナーのこうみあげ キャベツとささみの サラダ(ホ-トルドレッシング)	牛乳 ぶたにく なると あぶらあげ ウインナー ひじき ささみ	じごなうどん あぶら こむぎこ かたくりこ わふうドレッシング	にんじん ほししいたけ ねぎ ほうれんそう コーン キャベツ	655 29.0
19	月	すめし てまきのり	牛乳	やさいわん てまきやきにく はるか1/4 スティックなっとう	牛乳 あぶらあげ みそ ぶたにく てまきのり スティックなっとう	すめし あぶら さとう	にんじん だいこん ごぼう ねぎ こんにゃく しょうが にんにく たまねぎ にら はるか	636 27.2
21	水	はつが げんまい ごはん	牛乳	ハヤシライス チーズオムレツ ひじきサラダ	牛乳 ぶたにく チーズオムレツ ひじき ツナ	むぎごはん あぶら じゃがいも さとう わふうドレッシング	たまねぎ にんじん グリーンピース キャベツ	741 26.2
22	木	カレーピラフ	牛乳	ドリアソース かぼちゃひきにくフライ ミニトマト② おいおいゼリー	牛乳 とりにく むきえび かぼちゃひきにくフライ	カレーピラフ あぶら さんしょくはなゼリー	たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ ミニトマト	701 21.9
材料入荷による多少の変更はご了承ください 給食回数15回							平均摂取量	673 26.5
							摂取基準値	660 20.0



第1弾 本庄キャベツ編

2/15に本庄西小学校で交流給食が
行われました。その様子をレポートします。



学級担任

栄養教諭による
食育の授業
「めざせ野菜はかせ」

夏にまいた種がやっと
収穫です。大事に育て
てきました。今年は寒
いので生育が悪くて大
変でした



生産者: 4Hクラブのみなさん



牛乳 ツイストパン クラムチャウダー
★本庄キャベツサラダ
ウインナーのトマトソース

8,500人分の
キャベツ400kgを、
本庄市有機百倍運動
推進協議会の協力で
「4Hクラブ」の皆さん
よりいただきました。

おいしい食べ方は、
やっぱりサラダかな

残さず
食べたよ

地産地消
をすすめ
ます!

吉田本庄市長

おいしいキャベツ
サラダの作り方
はね……

地元の野菜は
おいしいね!

給食おすすめレシピ紹介 11-No10

ビビンバごはんの具

<材料> (4人分)

豚ひき肉	80g	ごま油	小1
にんじん	26g	にんにく	適量
ぜんまい水煮	40g	A しょうが	適量
キムチ	85g	酒	小1
もやし	120g	砂糖	大1.1/2
ほうれん草	60g	B しょうゆ	大1強
ごま	適量	オイスターソース	小1

<作り方>

- ①熱したフライパンにごま油、豚ひき肉、Aを入れ炒める。
- ②にんじんを加えよく炒め、ぜんまい、キムチ、もやしを入れる。
- ③Bで味をつけ、ゆでたほうれん草、ごまを加える。

☆③をごはんにまぜてできあがり☆



栄養相談日

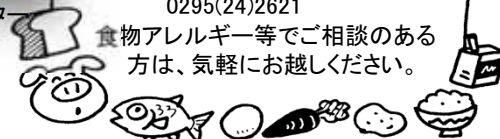
日時 3月28日(水)

13:30~16:00

場所 本庄上里学校給食センター

0295(24)2621

食物アレルギー等でご相談のある
方は、気軽にお越しください。



参加者 本庄西小5-2のみなさん、本庄市4Hクラブ(4名)
給食センター調理員、栄養教諭、本庄市長