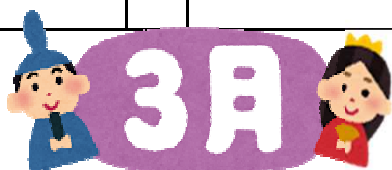


3月(前半) 学校給食献立予定表

A
コース東小・仁手小・西小
旭小・中央小・北泉小学校

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	水	酢飯	牛乳	けんちん汁 手巻きの具(焼肉・イカ スティック・納豆) 焼きのり ひながし	牛乳 豆腐 油揚げ 豚肉 納豆 イカスティック 焼きのり	ごはん 油 さといも 三温糖 ひながし	人参 ごぼう 大根 干しいたけ ねぎ(本庄) しょうが にんにく 玉ねぎ にら こんにゃく	705	32.5
2	木	ごはん	牛乳	わかめスープ 春巻き マーボー豆腐 いちごヨーグルト	牛乳 わかめ 春巻き 豚ひき肉 みそ 豆腐 いちごヨーグルト	ごはん 油 三温糖 片栗粉 ごま油	人参 もやし にら ねぎ(本庄) こまつな しょうが にんにく だけのこ 干しいたけ	700	22.6
3	金	中華麺	牛乳	しょうゆラーメン えびしゅうまい② 三色ナムル 	牛乳 豚肉 なんと えびしゅうまい	中華麺 油 ナムルドレッシング	しょうが にんにく 人参 チンゲンサイ ねぎ(本庄) 小松菜 もやし	588	24.3
6	月	ごはん	牛乳	だまこ汁 鮭の春色焼き 切干大根のカレー炒め カットオレンジ(せとか)	牛乳 鶏肉 みそ さけ 油揚げ あさり	ごはん 油 だまこ餅 三温糖	人参 ごぼう ねぎ(本庄) こんにゃく こまつな 切干大根 オレンジ(せとか)	687	28.5
7	火	ライスボール	牛乳	春キャベツのスープ 揚げ鶏のレモン風味 野菜スパゲティ	牛乳 鶏肉 ベーコン	ライスボール ごま 片栗粉 油 三温糖 オリーブ油 スパゲッティ	人参 玉ねぎ コーン キャベツ(上里) ほうれん草 レモン果汁 にんにく こまつな エリンギ	628	24.3
8	水	長幡小・希望献立 ごはん	飲む ヨーグルト	豆腐のみそ汁 豚肉の生姜焼き ブロッコリーとコーンのサラダ 	飲むヨーグルト 豆腐 わかめ みそ 豚肉	ごはん 玉ねぎドレッシング	人参 えのき コーン ねぎ(上里) しょうが きゅうり(本庄) ブロッコリー	624	24.7
9	木	藤田小・希望献立 わかめごはん	ジョア マスカット	ABCスープ ハムカツ ごぼうサラダ  シークワーサーゼリー	わかめ ジョア ベーコン ハム	ごはん じゃがいも マカロニ 薄力粉 パン粉 油 ごまドレッシング シークワーサーゼリー	玉ねぎ 人参 キャベツ(上里) こまつな ごぼう きゅうり(本庄)	641	20.8
10	金	地粉うどん	牛乳	五目うどん みそポテト② 青菜の炒め物	牛乳 豚肉 なんと 油揚げ みそ ベーコン	地粉うどん じゃがいも 薄力粉 片栗粉 油 三温糖	人参 干しいたけ ねぎ(上里) コーン ほうれん草 小松菜 キャベツ(上里)	641	24.6



給食だより 食育達成度チェック!

チェックポイント ①

朝ごはんを
毎日しっかり
食べられた。

本庄市マスコット
はにぼん

チェックポイント ④

食べ物を大切に、感謝して食べる
ことができた。



チェックポイント ②

好き嫌いをなく
食べられた。
嫌いなものが
1つでも
克服できた。



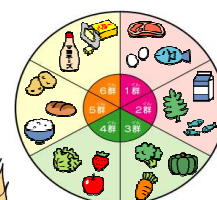
いくつ達成できたかな?

チェックポイント ⑤

配膳や
はしの持ち方など
食事のマナーに
気をつけて
食べることができた。



チェックポイント ③



食べ物の栄養
やそのはたらき
について考えて
食べることが
できた。

上里町マスコットキャラクター
こおぎっち

チェックポイント ⑥

地域に伝わる郷土
料理や季節ごとの
行事食を知り、味わ
って食べることが
できた。



3月(後半) 学校給食献立予定表

A
コース

東小・仁手小・西小
旭小・中央小・北泉小学校

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	月	ごはん	牛乳	沢煮焼 さわらのみそマネズ 焼き (ソイグ マネズ) 大豆の磯煮 カットはっさく	牛乳 豚肉 かまぼこ さわら みそ ひじき 大豆	ごはん ソイグ マネズ 油 三温糖	ごぼう 人参 大根 干しいたけ たけのこ 糸みつば しらたき はっさく	676 29.1
14	火	いちご マーブル 食パン	牛乳	野菜コンソメスープ コロッケ(ソース) ツナサラダ 	牛乳 豚肉 ツナ	いちごマーブル食パン コロッケ 油	玉ねぎ 人参 キャベツ(本庄) こまつな きゅうり(本庄)	609 20.9
15	水	ごはん	牛乳	かきたま汁 えびフライ (ソイグ 外カリ-ス) 筑前煮 夢オレンジゼリー	牛乳 豆腐 卵 かまぼこ えびフライ 鶏肉	ごはん 片栗粉 油 三温糖 さといも タルタルソース 夢オレンジゼリー	人参 えのきたけ みつば ごぼう こんにゃく たけのこ 干しいたけ いんげん	692 25.3
16	木	麦ごはん	牛乳	トマトカレー ハートのオムレツ グリーンサラダ 	牛乳 豚肉 ハートのオムレツ	ごはん 精麦 油 じゃがいも 玉ねぎドレッシング	しょうが にんにく 玉ねぎ 人参 りんご チャツネ トマト キャベツ(本庄) ブロッコリー きゅうり(本庄)	681 23.1
17	金	中華麺	牛乳	ごまみそラーメン 揚げギョーザ② 春雨サラダ 	牛乳 豚ひき肉 みそ ギョーザ	中華麺 ごま油 ごま油 はるさめ 棒棒鶏ドレッシング	しょうが にんにく 人参 もやし コーン ねぎ(上里) にら キャベツ(本庄) きゅうり(本庄)	687 24.8
21	火	子どもパン スライス	牛乳	コーンスープ チキントマトソース ポパイサラダ 	牛乳 ベーコン 鶏肉 ひじき	子供パンスライス じゃがいも オリーブ油 三温糖 イタリアンドレッシング	玉ねぎ 人参 コーン パセリ にんにく トマト ほうれん草 キャベツ(本庄)	673 26.5
22	水	ごはん	牛乳	春雨スープ わかさぎフライ② ビビンごはんの具 お祝いケーキ	牛乳 かまぼこ 豆腐 豚ひき肉 わかさぎフライ	ごはん はるさめ ごま油 三温糖 ごま油 ケーキ	人参 玉ねぎ コーン チンゲンサイ もやし しょうが にんにく ぜんまい ほうれん草 はくさい キムチ	736 25.1
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	665 25.1
							摂取基準量	640 24.0

つくってみよう！ 秩父のB級グルメ 「みそポテ」

《材 料 5人分》

じゃが芋 中2個・・・いちよう切り厚さ1.5～2cmくらいの厚さ
小麦粉 大さじ4 水にさらす
片栗粉 小さじ1弱 混ぜておく(衣)
塩 少々 じゃが芋に衣を付けて油で揚げる。
水 40CC
〈みそダレ〉
みそ 大さじ 1強
みりん 小さじ 2 なべに入れ
砂糖 大さじ 3弱 火にかけ、よく混ぜあわ煮立てる
片栗粉 小さじ 1/2 揚げたじゃが芋にかける
水 大さじ 2

栄養相談日

- 1 日時 3月 29日(水)
午後1:30～4:00まで
2 場所 本庄上里学校給食センター
TEL 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

「平成29年度 アレルギー対応給食検討会議」
保護者代表の公募のお知らせ

本庄上里学校給食センターでは、現在実施している食物アレルギー対応給食に関する課題について検討を行い、今後のアレルギー対応給食の充実を図っていくため「アレルギー対応給食検討会議」が設置されています。つきましては、今年度行われる会議に参加していただく保護者代表の方(本庄市1名・上里町1名)を、下記のとおり公募いたしますのでお知らせいたします。

- | | |
|----------|---|
| 1.応募資格 | 食物アレルギーのある児童・生徒の保護者で、日中の会議(学期1回、年3回程度)に参加できる方 |
| 2.応募方法 | 応募理由を給食センター指定の書類に記入する |
| 3.締切日 | 平成29年3月24日(金) |
| 4.提出先 | 本庄上里学校給食センター |
| 5.選考方法 | 本庄上里学校給食センター事務局にて書類選考を行います。 |
| 6.問い合わせ先 | 本庄上里学校給食センター 0495(24)2621 |

※選考に関する詳細については、本庄上里学校給食センターまでお問い合わせください。