

3月 学校給食献立予定表

A
コース

東小・中央小・南小
藤田小・北泉小学校

日・曜日	飲料	料理名	血や肉をつくるもの 赤群	力や体温となるもの 黄群	体の調子をよくするもの 緑群	1人分 [kcal]	蛋白質 [g]
1月	牛乳	酢飯 菜の花のすまし汁 きびなごフライ② ちらし寿司の具 ひながし	牛乳 わかめ かまぼこ 豆腐 きびなご 鶏肉 油揚げ	酢飯 油 三温糖 ひながし パン粉	人参 えのき 菜の花 れんこん たけのこ かんぴょう 干しいたけ	619	21.0
2火	牛乳	子どもパン ミネストローネ ハンバーグデミソース チーズサラダ	牛乳 ベーコン ハンバーグ チーズ	子供パンスライス じゃがいも 三温糖 マカロニ オリーブ油 フレンチドレッシング	にんにく 玉ねぎ 人参 キャベツ トマト セロリー ブロッコリー ほうれん草 きゅうり	629	25.4
3水	牛乳	ごはん 豚汁 とりのたれカツ れんこんツナサラダ カットいよかん	牛乳 豚肉 豆腐 みそ 鶏肉 ツナ	ごはん 油 こんにゃく さといも 薄力粉 パン粉 三温糖 玉ねぎドレッシング	人参 ごぼう 大根 干しいたけ ねぎ れんこん キャベツ きゅうり いよかん	758	30.9
4木	牛乳	ごはん かきたま汁 さばのねぎみそ焼き 大豆の磯煮	牛乳 豆腐 卵 さば みそ ひじき 大豆	ごはん 片栗粉 三温糖 油 しらたき	人参 玉ねぎ えのき 糸みつば しょうが ねぎ 干しいたけ	666	27.6
5金	牛乳	肉うどん みそポテト② 海藻サラダ ミルメーク	牛乳 豚肉 なんと みそ 海藻ミックス わかめ	うどん 油 じゃがいも 薄力粉 片栗粉 こんにゃく 三温糖 和風ドレッシング ミルメーク	しょうが 人参 まいたけ ねぎ なら コーン キャベツ	680	23.0
8月	牛乳	ごはん チンゲン菜と豆腐のスープ 白身魚のチリソース 水菜のサラダ	牛乳 かまぼこ 豆腐 タラ	ごはん 油 三温糖 片栗粉 香味塩ドレッシング	人参 玉ねぎ コーン チンゲン菜 トマト にんにく しょうが もやし 水菜	581	22.7
9火	牛乳	ナン ABCスープ 焼きウインナー② キーマカレー 元気ヨーグルト	牛乳 ベーコン ウインナー 豚肉 レバーそぼろ 元気ヨーグルト	ナン じゃがいも マカロニ 油	玉ねぎ 人参 キャベツ にんにく しょうが トマト グリンピース	717	34.7
10水	牛乳	ごはん あさりと豆腐のみそ汁 チキン南蛮 (タルタルソース) ごま和え	牛乳 あさり 豆腐 わかめ みそ 鶏肉	ごはん 片栗粉 油 三温糖 ごま ノイグ 外カリース	人参 えのき ねぎ もやし キャベツ ほうれん草	661	26.9
11木	牛乳	ごはん 春雨スープ 揚げぎょうざ② マーボー豆腐	牛乳 かまぼこ 豆腐 ぎょうざ 豚肉 みそ	ごはん はるさめ 油 三温糖 片栗粉 ごま油	人参 玉ねぎ コーン チンゲンサイ しょうが にんにく たけのこ 干しいたけ なら ねぎ	640	21.0
12金	牛乳	ごまみそラーメン 春巻き フルーツ杏仁	牛乳 豚肉 みそ 春巻き	中華麺 ごま油 ごま 油 杏仁豆腐	しょうが にんにく 人参 もやし コーン ねぎ なら 白桃 黄桃 パイン みかん	741	25.3

3月 給食だより

3月3日は、ひな祭りです。女の子の健やかな成長と幸せを願う行事で、「桃の節句」や「上巳の節句」ともいいます。



【栄養相談日】
日時 3月24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
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。

ちらしずし ひな祭りに食べられるようになったのは、最近のことです。おせち料理と同じように、エビやれんこんなど、縁起の良い食べ物が使われます。

ひなあられ 関東地方では米粒形のポン菓子、関西地方では丸形のあられと、味や形が異なります。春夏秋冬を表す「桃・緑・黄・白」の4つの色が付けられているのが特徴です。

はまぐりのお吸い物 はまぐりは、対になっている貝殻でないとなりがびったり合わないため、「将来、良い相手と出会って幸せになれますように」という願いを込めて使われます。

ひしもち 厄を払うとされる「よもぎ」入りの草もちをひし形にしたのが始まりとされています。春の景色を表す「桃・白・緑」の3色が使われることが多いですが、地域によって色や形はさまざまです。

3月 学校給食献立予定表

A
コース

東小・中央小・南小
藤田小・北泉小学校

日・曜日	飲料	料理名	血や肉をつくるもの 赤群	力や体温となるもの 黄群	体の調子をよくするもの 緑群	1人あたり [kcal]	蛋白質 [g]
15月	牛乳	ポークカレー かりかり大豆 ハムと大根のサラダ いちご	牛乳 豚肉 大豆 ちりめんじゃこ ハム	ごはん 油 じゃがいも 三温糖 イタリアンドレッシング	しょうが にんにく 玉ねぎ 人参 りんご 大根 キャベツ きゅうり いちご	777	26.5
16火	牛乳	ソフトフランスパン (チョコクリーム) オニオンスープ チキンのチーズ焼き 野菜のパペロンチーノ	牛乳 鶏肉 チーズ ベーコン	ソフトフランスパン 油 オリーブ油 パン粉 スパゲッティ チョコクリーム	玉ねぎ コーン にんにく 小松菜 人参 エリンギ	659	29.1
17水	牛乳	わかめごはん もやしとにらのみそ汁 鶏肉の唐揚げ 青菜とじゃこのサラダ	わかめ 生揚げ みそ 鶏肉 ちりめんじゃこ	ごはん 片栗粉 油 ナムルドレスッシング	人参 もやし ねぎ にら しょうが コーン キャベツ 小松菜	692	26.5
18木	牛乳	ごはん わかめスープ にらまんじゅう①② ピビンバごはんの具	牛乳 鶏肉 わかめ にらまんじゅう 豚肉	ごはん 油 ごま油 三温糖 ごま	人参 えのき コーン ねぎ しょうが にんにく ぜんまい はくさいキムチ ほうれん草 もやし	704	23.2
19金	牛乳	カレーうどん チーズはんぺんフライ 小松菜サラダ	牛乳 豚肉 なた チーズ はんぺん ツナ	地粉うどん 油 片栗粉 三温糖 棒棒鶏ドレスッシング パン粉	人参 玉ねぎ ほうれん草 小松菜 キャベツ コーン	683	25.9
22月	牛乳	ごはん お祝い汁 さわらの春色焼き 筑前煮	牛乳 かまぼこ わかめ 鶏肉 さわら	ごはん 油 こんにゃく 三温糖 さといも	人参 えのき ごぼう 糸みつば たけのこ 干しいたけ いんげん	592	24.2
23火	牛乳	フラワーロール クラムチャウダー 野菜コロッケ (ソース) コールスローサラダ お祝いクレープ	牛乳 ベーコン あさり	フラワーロール 油 じゃがいも 野菜コロッケ フレンチドレスッシング いちごのクレープ	玉ねぎ 人参 パセリ コーン キャベツ	789	21.8
材料入荷による多少の変更はご了承ください						平均 678	平均 摂取量 ¹ の 152%
給食回数 17回						基準 650	基準 1人あたり 13~20%
※太字は 本庄または上里産 の野菜です							

3月 給食だより

1日1日と、春が近づいていますね。今年度の給食も残りわずかとなりました。新しい生活スタイルにも慣れて、楽しい給食の時間はすごせましたか？心も体もこの1年でとても成長したことを思います。しっかり食べ、様々な経験を重ね、健康な心身をつくりましょう。

今年度もたくさんの 地元の食材をいただきました！



私たちが住む本庄市や上里町では、1年を通して様々な農産物が栽培されています。今月は、**ねぎ(本庄)**、**キャベツ(本庄)**、**小松菜(上里)**、**いちご(上里)**を使用する予定です。

地域で収穫されたものを地域で食べることを『地産地消』といいます。地産地消には、たくさんのメリットがあります。

- ①とれたての新鮮な農産物が食べられる。
- ②輸送等のエネルギーが少なく環境にやさしい。
- ③地域の農業等が活性化し、地域の元気につながる。

地元の人が心を込めて作ってくれた野菜。感謝して、残さず食べられるといいですね！

アスパラガス・とうもろこし・きゅうり・なす・人参
じゃがいも・ブロッコリー・カリフラワー・ねぎ・大根
小松菜・キャベツ・白菜・梨・いちごなどなど！
サラダや汁物、煮物、炒め物・・・
いろいろな料理で食べましたね！