

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	体をつくる(赤)	IUPに-になる(黄)	体の調子を整える(緑)	1人分 [kcal]	蛋白質 [g]
1金	牛乳	五目うどん ミニきな粉揚げパン 小松菜サラダ	牛乳 豚肉 なんと 油揚げ きな粉	地粉うどん 豆腐ブレッド 油 グラニュー糖 香味塩ドレッシング	人参 干しいたけ <b>ねぎ</b> ほうれん草 <b>キャベツ</b> 小松菜	630	24.4
4月	牛乳	ごはん だまこ餅汁 彩り豚丼の具 海藻サラダ	牛乳 鶏肉 みそ 豚肉 海藻ミックス わかめ	<b>ごはん</b> だまこ餅 油 三温糖 玉ねぎドレッシング	ごぼう 人参 大根 こんにゃく <b>ねぎ</b> 小松菜 しょうが 玉ねぎ しらたき グリンピース コーン <b>キャベツ</b>	640	25.5
5火	牛乳	バターロール フィッシュボールスープ チキンナゲット② 焼きそば カットオレンジ	牛乳 フィッシュボール チキンナゲット 豚肉 あおのり	バターロール 油 スパゲッティ	玉ねぎ 人参 <b>キャベツ</b> 小松菜 もやし オレンジ	654	27.6
6水	牛乳	ごはん キムチトッポギスープ さばの韓国風照り焼き 三色ナムル	牛乳 鶏肉 卵 さば	<b>ごはん</b> 油 トッポギ 片栗粉 ごま ごま油 ナムルドレッシング	人参 玉ねぎ もやし 白菜キムチ にんにく しょうが <b>ねぎ</b> 小松菜	650	27.3
7木	牛乳	ごはん 豚汁 鶏のたれかつ ひじきの彩り炒め 地場産いちご	牛乳 豚肉 油揚げ みそ 鶏肉 ひじき さつま揚げ	<b>ごはん</b> 油 さといも 薄力粉 パン粉 三温糖	人参 ごぼう こんにゃく 大根 干しいたけ <b>ねぎ</b> しらたき 枝豆 <b>いちご</b>	714	30.3
8金	牛乳	ごまみそラーメン 彩の国肉まん こんにゃくサラダ	牛乳 豚肉 みそ	中華麺 ごま油 ごま 彩の国肉まん 香味塩ドレッシング	しょうが にんにく 人参 もやし コーン <b>ねぎ</b> なら <b>キャベツ</b> こんにゃく	659	27.2
11月	牛乳	手巻き寿司 酢飯 いかスティック② 手巻き用焼肉 ツナマヨネーズ (卵使用) 手巻きのり 菜の花のすまし汁	牛乳 かまぼこ 豆腐 わかめ いかスティック 豚肉 ツナマヨネーズ のり	<b>酢飯</b> 油 三温糖	人参 えのき 菜の花 しょうが にんにく 玉ねぎ なら	620	30.2

3月 給食だより

日中のちょっとした日差しに春を感じます。うれしい半面、さみしさを感じる季節でもあります。今のクラスで過ごす生活は、あと1か月ですね。今月は人気のメニューが続々登場します。思い出に残る、楽しい給食の時間を過ごしてください！

今月のお楽しみメニュー！

ミニ揚げパン

子ども達からの「揚げパンが食べたい！」というたくさん声を受け、ついに給食センター初登場！



手巻き寿司

いかスティック・焼き肉・ツナマヨネーズなどの具材を自由に巻いて食べてくださいね！

地場産いちご

毎年好評の地場産いちご。今年も本庄市・上里町で採れた甘くて美味しいいちごを提供します！

揚げパンの歴史

揚げパンは今から60年以上前（昭和27年頃）、東京都大田区の給食調理員さんが「かたくなったパンは、どうやったら美味しく子ども達に食べてもらえるか？」と考え、パンを油で揚げ、砂糖をまがし、病気で休んだ子の家に届けさせたのが始まりといわれています。当時は休んだ子には給食を届けていません。

子ども達に「美味しく食べてもらいたい」という調理員さんの優しい気持ちで生まれた揚げパン。本庄上里学校給食センターでも、子ども達の喜ぶ笑顔を思い浮かべながら、試作を重ね今月の提供となりました。どうぞお楽しみに♪



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	体をつくる(赤)	I材料-になる(黄)	体の調子を整える(緑)	I材料- [kcal]	蛋白質 [g]	
12 火	牛乳	ライスボールパン ABCスープ えびポテトグラタン チキンピーズ	牛乳 ベーコン 鶏肉 大豆 えび	ライスボールパン マカロニ ポテトグラタン 油	玉ねぎ 人参 キャベツ トマト パセリ	624	22.2	
13 水	牛乳	ごはん ボークカレー ほうれん草チーズオムレツ フルーツカクテル	牛乳 豚肉 ほうれん草チーズ じゃがいも	ごはん 油 じゃがいも カクテルゼリー	しょうが にんにく 玉ねぎ 人参 りんご 黄桃 白桃 みかん パイン	738	26.9	
14 木	牛乳	ごはん 餃子スープ たこメンチ 生揚げのチリソース コーヒー牛乳の素	牛乳 水餃子 たこメンチ 生揚げ	ごはん 油 三温糖 ごま油 片栗粉 ミルクコーヒー	人参 もやし ねぎ しょうが にんにく しめじ	720	25.3	
15 金	牛乳	うま辛肉うどん 菜の花のかき揚げ 枝豆ひじきサラダ	牛乳 豚肉 なんと 油揚げ ひじき	地粉うどん 油 菜の花のかき揚げ 玉ねぎドレッシング	しょうが 人参 玉ねぎ しめじ なら 枝豆 キャベツ こんにゃく	692	26.4	
18 月	牛乳	ごはん のりふりかけ おふくろ汁 鮭の塩焼き 肉じゃが	牛乳 豆腐 みそ さけ 豚肉 さつま揚げ のりふりかけ	ごはん 油 じゃがいも 三温糖	人参 ねぎ なめこ 玉ねぎ こんにゃく いんげん	604	28.0	
19 火	牛乳	クロワッサン クラムチャウダー フライドチキン ペペロンチーノ	牛乳 ベーコン あさり 鶏肉 ハム	クロワッサン 油 じゃがいも 片栗粉 オリーブ油 スパゲッティ	玉ねぎ 人参 パセリ にんにく しょうが 小松菜 エリンギ	677	27.4	
21 木	牛乳	ごはん わかめスープ 野菜コロッケ (パックソース) 中華風混ぜごはんの具 お祝いゼリー	牛乳 豚肉 わかめ 油揚げ	ごはん 油 野菜コロッケ ごま油 三温糖 いちごジュレ	人参 ねぎ たけのこ 干しいたけ しょうが いんげん えのき コーン	647	20.5	
太字： 本庄または上里産です						平均摂取量	662	26.4
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						摂取基準	650	21g~ 32.5g

3月 給食だより

給食から、どんなことを学びましたか？



卒業や進級など節目を迎える時期となりました。給食は、「心と体の栄養になるように」「おいしく安心して食べられるように」など、たくさんの思いを込めて作っています。皆さんは、給食を食べながら、どんなことを感じ、学んだのでしょうか？  
今年度の給食もあと少しで終わりです。この1年を振り返るとともに、残りの日々も給食をしっかり食べて、元気に学校生活を送ってほしいと思います。



本庄上里学校給食センターでは、子ども達に「食の大切さ」、「食べることの楽しみ」を毎日の給食を通して伝えていきたいと思っています。来年度もどうぞよろしくをお願いします。



給食センターでは、献立やおすすめレシピなどの情報を発信しています。ホームページ・X(旧Twitter)をご覧ください！



おすすめ給食レシピ

X(Twitter)



【栄養相談日】

日時：3月21日(木)  
午後1：30～4：00  
場所：本庄上里学校給食センター  
☎0495(24)2621



ねん ふ かえ  
1年を振り返って…



あなたはどんな1年になりましたか？