

3月(前半) 学校給食献立予定表 コース 藤小・賀小・西小・七小 長小・神小・上東小学校

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	金	ごはん	牛乳	わかめ 厚焼き玉子 ベーコン 豚ひき肉 大豆	ごはん 三温糖 ひなあられ	人参 もやし ねぎ にら	697	26.6
4	月	地粉うどん	牛乳	肉うどん ちくわの磯辺揚げ 水菜のサラダ 	牛乳 豚肉 なると ちくわ あおのり ひじき	人参 しょうが まいたけ にら ねぎ(上里) 水菜(上里) キャベツ(上里) 大根	608	23.6
5	火	茶めし	牛乳	みそけんちん汁 鶏の唐揚げ ごぼうサラダ 	牛乳 豆腐 油揚げ みそ 鶏肉	人参 大根 こんにゃく しょうが ごぼう きゅうり(本庄)	721	25.0
6	水	コバトンパン	牛乳	キャベツのクリームスープ ハンバーガー ほうれん草ソーテー	牛乳 あさり 生クリーム ハンバーグ	コバトンパン 油 オリーブ油 三温糖	621	26.0
7	木	麦ごはん	牛乳	ポークカレー 海藻サラダ  福神漬け ヨーグルト	牛乳 豚肉 海藻ミックス わかめ ヨーグルト	人参 玉ねぎ しょうが にんにく ソニオン チャツネ アップルソース サラダこんにゃく コーン キャベツ(上里) 福神漬け	749	22.4
8	金	わかめごはん	牛乳	団子汁 鯖のみそ焼き 上州きんぴら コーヒ牛乳の素	牛乳 鶏肉 なると 鯖 みそ	人参 しめじ ねぎ(上里) ほうれん草 しょうが ごぼう こんにゃく いんげん	744	29.8
11	月	中華麺	牛乳	キムチ入り坦々麺 揚げギョーザ フルーツ杏仁	牛乳 豚ひき肉 みそ ギョーザ	中華麺 ごま油 ごま 油 杏仁豆腐	735	25.0
12	火	ごはん	牛乳	小松菜のみそ汁 えびフライ(ソース) 肉じゃが	牛乳 生揚げ みそ えびフライ 豚肉	人参 大根 えのきたけ 玉ねぎ 小松菜(上里) こんにゃく いんげん	685	26.8

3月 給食だより

今年度も残すところあと少しとなりました。給食センターでは今年度、新たな取り組みとして、給食新メニューの募集や地元JAとの連携の強化などを行ってきました。給食新メニューにつきましては、たくさんの方のみなさまからご応募いただき、ありがとうございました。次年度も継続して給食新メニューの募集を実施する予定ですので、ご家庭でのおすすめメニューの応募をお待ちしております。

3月の献立紹介！

新メニュー



キムチ入り坦々麺

子どもたちから人気のある「ごまみそラーメン」に、練りごまとキムチを加えてアレンジしました。給食ですので辛さは控えています。

チキンのカレーパン粉焼き

カレー粉などで下味をつけた鶏肉をカップに入れて、上からパン粉、チーズ、パセリをかけて焼きます。

旬の国産フルーツ



せとか 1/4カット

愛媛県や熊本県で栽培されている「せとか」という柑橘類です。マーコット、清美オレンジ、アンコールを掛け合わせてできた品種で、果肉がやわらかく、果汁が多くて甘いフルーツです。

1月の給食に登場した「白身魚のバーベキューソース」を紹介します！バーベキューソースは焼いたお肉にかけてもおいしいですよ！

給食おすすめレシピ紹介 12-No.5

白身魚のバーベキューソース (4人分)

<材料>		【バーベキューソース】	
ホキ(切り身)	60gを4枚	トマトピューレ	25g
塩・こしょう	少々	たまねぎ	20g
片栗粉	大さじ1	にんにく	少々
小麦粉	大さじ1と1/2	アップルソース	40g
揚げ油	適量	ウスターソース	小さじ1
		しょうゆ	大さじ1/2

<作り方>

魚に塩、こしょうで下味をつけて、片栗粉と小麦粉をまぶして揚げる。

バーベキューソースの玉ねぎをみじん切り、にんにくはすりおろしにして調味料と合わせて煮立てる。

揚げた魚をお皿に盛り、上から をかけて出来上がり！

栄養相談日

- 日時 3月 27日(水)
午後1:30～4:00まで
- 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。

➡ 3月(後半)献立は裏面へ

3月(後半) 学校給食献立予定表 Bコース (藤小・賀小・西小・七小 長小・神小・上東小学校)

日曜日	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	水	さきたま ライスボール	牛乳 オニオンスープ チキンのカレーパン粉焼き スパゲティサラダ 	牛乳 鶏肉 とろけるチーズ	さきたまライスボール 油 オリーブ油 パン粉 スパゲティ 玉ねぎドレッシング	玉ねぎ ソニオン コーン ほうれん草 にんにく 人参 キャベツ(上里) パセリ	591	27.0
14	木	ごはん	牛乳 のっぺい汁 さわらの西京焼き 切干大根の炒め煮	牛乳 鶏肉 さわら西京漬け 油揚げ あさり	ごはん さといも 片栗粉 油 三温糖	人参 ごぼう こんにゃく 大根 ねぎ(本庄) 切干大根	657	29.5
15	金	酢めし 手巻きのり	牛乳 野菜碗 手巻き焼肉 せとか1/4 スティック納豆	牛乳 油揚げ みそ 豚肉 スティック納豆 手巻きのり	酢めし 油 三温糖	人参 大根 ねぎ(本庄) こんにゃく しょうが にんにく たら 玉ねぎ(本庄) せとか	640	27.1
18	月	地粉うどん	牛乳 五目うどん ウイナードッグ ヘルシーサラダ 	牛乳 豚肉 なると 油揚げ ウイナー ツナ	地粉うどん 油 ホットケーキミックス 野菜いっぱいドレッシング	人参 干ししいたけ ねぎ(本庄) ほうれん草 ごぼう キャベツ(上里)	723	29.3
19	火	ごはん	牛乳 豚汁 鮭の塩麹焼き 生揚げの煮物	牛乳 豚肉 みそ 鮭の塩麹漬け 生揚げ さつま揚げ	ごはん 油 さといも 三温糖	人参 ごぼう 大根 干ししいたけ こんにゃく	665	29.1
21	木	ごはん	牛乳 ハヤシライス 星型オムレツ 花野菜サラダ お祝いゼリー 	牛乳 豚肉 星型オムレツ	ごはん 油 じゃがいも 三温糖 玉ねぎドレッシング お祝いゼリー	玉ねぎ 人参 ブロッコリー カリフラワー	714	22.7
25	月	中華麺	牛乳 ジャージャー麺 揚げかにシューマイ グリーンサラダ カットパイン 	牛乳 豚肉 みそ かにシューマイ	中華麺 油 三温糖 片栗粉 野菜いっぱいドレッシング	人参 玉ねぎ しょうが キャベツ(上里) にんにく 干ししいたけ ほうれん草 きゅうり(上里) カットパイン	675	24.8
材料入荷による多少の変更はご了承ください 給食回数 15回							平均摂取量	682 26.3
							摂取基準値	660 20.0



地域とつながる学校給食! ~地場産野菜の活用~

J A 本庄
増田さん

今年度から本格的に地元 J A と連携をとり、たくさんの地場産野菜を給食に使用することができました。窓口となっていた J A 本庄の増田さん、J A 上里の原さんをはじめ、たくさんの生産者の方にご協力をいただきました。特に1月は、全国学校給食週間ということもあり、地場産野菜を多数使用し、野菜全体の約50%が地場産野菜となりました。今後もたくさんの地場産物を給食に使用していきたいと思ひます。

H P に学校向けに作成した地場産物の啓発ポスターを掲載していますので、ぜひご覧ください。

J A 上里
原さん

今年度を使用した地場産野菜の生産者のみなさん

なすの生産者
高橋さんいばなしきゅうりの生産者
久米さん水菜の生産者
設楽さんなしの生産者
青木さんねぎの生産者
桑原さん

たくさんのおいしい野菜をありがとうございました。



これからもよろしく願ひします。

白菜の生産者
相川さん大根・パセリの生産者
福田さんミニトマトの生産者
高橋さんご夫婦小松菜の生産者
岩田さん