

# 3月(前半) 学校給食献立予定表 <sup>B</sup> <sub>コース</sub> (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	
3月	中華麺 牛乳	サンマー麺 ウインナー ポトのさっぱりサラダ ひなあられ	牛乳 豚肉 ウインナー	中華麺 油 片栗粉 ホットケーキミックス じゃがいも ひなあられ 玉ねぎドレッシング	しょうが にんにく たら 人参 もやし コーン 白菜(本庄) きゅうり(本庄) キャベツ(本庄)	723	26.9
4火	ごはん 牛乳	長ねぎのみそ汁 鮭のレモン風味焼き 生揚げの煮物	牛乳 油揚げ みそ 鮭 生揚げ さつま揚げ	ごはん ごま 三温糖	人参 <b>ねぎ(本庄)</b> ほうれん草 レモン いんげん	657	33.7
5水	☆ナン ☆人気No.1メニュー☆	ABCスープ ☆キーマカレー ごぼうサラダ <b>セレクトデザート</b>	牛乳 ベーコン 豚肉 鶏レバー	油 じゃがいも マカロニ ナン ごまドレッシング みかんタルトor いちごのスティックケーキ	玉ねぎ 小松菜 <b>キャベツ(本庄)</b> マンナマンナ グリンピース にんにく しょうが ごぼう <b>きゅうり(本庄) 人参(上里)</b>	<b>みかんタルト</b> 703 677	28.6 28.6
6木	わかめごはん 牛乳	けんちん汁 鶏肉の塩唐揚げ 小松菜のおひたし	牛乳 豆腐 油揚げ 鶏肉	わかめごはん 油 さといも 片栗粉	人参 ごぼう 大根 しょうが 干しいたけ こんにゃく <b>ねぎ(本庄)</b> にんにく 小松菜(上里) もやし	660	28.1
7金	ごはん 牛乳	だんご汁 鯖のみそ焼き 切干大根の炒め煮	牛乳 鶏肉 沖あみなると 鯖 みそ あさり 油揚げ	ごはん 白玉団子 三温糖 油	<b>人参(上里)</b> えのき <b>ねぎ(本庄)</b> 小松菜 しょうが 切干大根	715	28.7
10月	中華麺 牛乳	ごまみそラーメン 春巻き 上里白菜と 人参のナムル	牛乳 豚肉 みそ 春巻き	中華麺 ごま油 ごま 油 ナムルドレッシング	しょうが にんにく <b>人参(上里)</b> コーン もやし たら <b>ねぎ(本庄)</b> 白菜(上里) <b>きゅうり(本庄)</b>	685	25.3
11火	ごはん 牛乳	すまし汁 えびフライ(ソース) 肉じゃが	牛乳 糸かまぼこ えびフライ 豚肉	ごはん 油 じゃがいも 三温糖	<b>人参(上里)</b> えのき ほうれん草 玉ねぎ こんにゃく いんげん	644	25.5
12水	メロンパン 希望献立☆西小	クラムチャウダー 鶏肉のマスタード焼き ブロッコリーと きゅうりのサラダ	牛乳 ほたて あさり 生クリーム 鶏肉	メロンパン 油 ごま油 ごまドレッシング	玉ねぎ 人参 ブロッコリー こんにゃく パセリ <b>きゅうり(本庄)</b>	711	32.2

## 3月 給食だより

今年度給食センターでは、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、昨年度より応募数、採用数ともに増え、応募内容もよりレベルアップしたものになりました。みなさまからたくさんのご応募をいただき、ありがとうございました。次年度も継続して実施する予定ですので、たくさんのご応募をお待ちしております。

### 3月の献立紹介!

今月は「1年間のまとめ ～楽しかった給食時間をふりかえってみよう～」というテーマで献立を考えました。アンケートで人気の高かったメニューをたくさん取り入れ、クラスの仲間と仲良く会食することをねらいとしています。

**ナン&キーマカレー**  
カレーの中でも人気ナンバーワンがナンとキーマカレーの組み合わせでした。豚ひき肉とみじん切りにした玉ねぎ、人参を炒めて作ります。

**ごまみそラーメン**  
希望献立にもよく登場するごまみそラーメン。もやしやニラ、コーンなど野菜をたっぷり入れ、香りの良いすりごまを入れます。

**カラフルサラダ**  
人参やほうれん草を練りこんだ、秩父産のこんにゃくが入っています。キャベツやコーンと一緒に茹でてカラフルなサラダになります。

## セレクトデザートをやります!



お楽しみ給食の一環として、セレクトデザートを実施します。2月中に、2種類のデザートから好きな方を学校ごとに選んで(セレクトして)もらいました。4日(Aコース)、5日(Bコース)、6日(中学コース)の給食で登場します。

**みかんのタルト**  
藤田小学校  
仁手小学校  
北泉小学校  
中央小学校  
長幡小学校  
七本木小学校  
上里東小学校

**いちごのスティックケーキ**  
本庄東小学校  
本庄西小学校  
旭小学校  
本庄南小学校  
神保原小学校  
賀美小学校  
本庄東中学校  
本庄西中学校  
本庄南中学校  
上里中学校  
上里北中学校

エネルギー 108kcal  
炭水化物 16.2g  
たんぱく質 1.2g

エネルギー 82kcal  
炭水化物 12.7g  
たんぱく質 1.2g

# 3月(後半) 学校給食献立予定表 <sup>B</sup> <sub>コース</sub> (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	
13	木	酢飯	牛乳 野菜碗 いかスティック 手巻き焼肉 手巻きのり・スティック納豆	牛乳 油揚げ みそ イカスティック 手巻きのり 豚肉 彩の国納豆	酢飯 油 三温糖	人参 大根 ごぼう <b>ねぎ(本庄)</b> こんにゃく しょうが にんにく 玉ねぎ ピーマン	675	31.2	
14	金	麦ごはん	牛乳 ハヤシライス 星のオムレツ カラフルサラダ 	牛乳 豚肉 星のオムレツ	麦ごはん 油 じゃがいも 三温糖 野菜いっぱいドレッシング	玉ねぎ 人参 グリンピース <b>キャベツ(上里)</b> コーン ほうれん草入りにんにく 人参入りにんにく	702	22.2	
17	月	地粉うどん	牛乳 きつねうどん みそポテト② 小松菜とハムのサラダ 	牛乳 豚肉 油揚げ みそ ハム	地粉うどん 片栗粉 じゃがいも 薄力粉 油 三温糖 棒棒鶏ドレッシング	人参 まいたけ <b>ねぎ(本庄)</b> ほうれん草 コーン <b>小松菜(上里)</b> <b>キャベツ(上里)</b>	664	25.0	
18	火	ごはん	牛乳 ほうれん草のみそ汁 あじフライ(ソース) 上州きんぴら	牛乳 油揚げ みそ あじフライ	ごはん 油 三温糖 ごま ごま油	人参 <b>ねぎ(本庄)</b> えのき ほうれん草 ごぼう こんにゃく いんげん	659	24.8	
19	水	さきたま ライスボール	牛乳 キャベツスープ チキンの加パン粉焼き 大豆のトマト煮	牛乳 ベーコン 鶏肉 とろけるチーズ ウィンナー 大豆	さきたまライスボール オリーブ油 パン粉 じゃがいも 三温糖	人参 <b>キャベツ(上里)</b> コーン ほうれん草 にんにく パセリ トマト 玉ねぎ	651	32.0	
20	木	カレーピラフ	牛乳 きのこドリソース サーモンのパザル焼き 花野菜サラダ  いちごのお祝いケーキ	牛乳 鶏肉 えび 鮭	カレーピラフ バター オリーブ油 イタリアンドレッシング いちごのお祝いケーキ	玉ねぎ 人参 しめじ マッシュルーム ブロッコリー パセリ カリフラワー	737	31.9	
25	火	ごはん	牛乳 わかめスープ えび揚げギョーザ② ピピンバごはんの具 はちみつレモンゼリー	牛乳 わかめ えび揚げギョーザ 豚肉	ごはん 油 ごま油 三温糖 ごま はちみつレモンゼリー	人参 <b>ねぎ(本庄)</b> えのき <b>小松菜(上里)</b> しょうが コーン ぜんまい はくさいキムチ もやし ほうれん草 にんにく	726	20.4	
材料入荷による多少の変更はご了承ください							平均摂取量	687	27.8
							摂取基準値	640	24.0

## 平成25年度 給食センターの取り組み

### ☆新メニュー募集☆

1学期に給食新メニューを募集し、173作品の応募がありました。そのうち13作品が給食新メニューとして登場。アイデアあふれるメニューで児童・生徒のみなさんを楽しませてくれました。



春雨サラダ  
(北泉小学校)



肉じゃがのトマト煮  
(中央小学校)



鮭のペロリ焼き  
(旭小学校)

### ☆給食メニューの工夫☆

給食に対して興味・関心を持ってもらうために、各学校の希望献立や行事食、郷土料理、給食アンケート人気ナンバーワンメニュー、地場産物の日等を献立に組み込みました。



希望献立  
(七本木小学校)



行事献立  
(七夕)



行事献立  
(お月見)



地場産物の日  
(上里)

### ☆食に関する指導☆

特別活動や総合学習等の時間を使い、栄養教諭が食に関する指導を行いました。

<小学校>

- 1年生：給食について知ろう
- 3年生：バランスよく食べよう など

<中学校>

- 1年生：朝ごはんをしっかり食べよう
- 2年生：間食のとり方について考えよう、成長期の食事
- 3年生：集中力・学力アップを食生活から考えよう

### ☆給食試食会☆

家庭教育学級や社会科見学で給食センターの見学会や給食試食会を行いました。今年度は411名の方に試食・見学会に参加していただきました。



## 栄養相談日

- 日時 3月 27日(木)  
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



今年度はこのような取り組みを行ってきました。来年度も魅力ある給食を目指してがんばります。よろしくお願いたします。