

3月(前半) 学校給食献立予定表

B
コース

中央小・賀美小・七本木小
長幡小・神保原小・上里東小学校

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	火	ごはん	牛乳	沢煮椀 あじフライ(ソース) 切干大根の炒め煮	牛乳 豚肉 糸かまぼこ あじフライ 油揚げ	ごはん 油 三温糖	干切りごぼう 人参 大根 しいたけ たけのこ 糸みつば 切干大根	642	25.5
2	水	バターロール	牛乳	クラムチャウダー ウインナーのトマトソース② ゆでブロッコリー いちごゼリー	牛乳 ベーコン あさり ウインナー	バターロール 油 オリーブ油 三温糖 玉ねぎドレッシング いちごゼリー	玉ねぎ 人参 パセリ にんにく トマト ブロッコリー	755	28.1
3	木	わかめごはん	牛乳	すまし汁 いかの香味焼き 肉じゃが ひながし	牛乳 沖あみなると いか みそ 豚肉	わかめごはん 油 じゃがいも 三温糖 ひながし	人参 ほうれん草 しょうが にんにく 玉ねぎ いんげん こんにゃく ねぎ(本庄)	656	34.0
4	金	ごはん 西小・希望献立	牛乳	小松菜のみそ汁 鶏肉の塩唐揚げ 上州さんびら	牛乳 みそ 鶏肉	ごはん 片栗粉 油 三温糖 ごま ごま油	人参 大根 えのき 小松菜(上里) にんにく しょうが ごぼう こんにゃく いんげん	613	25.0
7	月	中華麺	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 いら もも パイン みかん	742	25.2
8	火	ごはん	牛乳	のっぺい汁 鯖のみそ焼き ひじきの彩り炒め	牛乳 鶏肉 油揚げ さば みそ ベーコン ひじき さつま揚げ	ごはん さといも 片栗粉 三温糖	人参 ごぼう 大根 ねぎ(本庄) しょうが しらたき 枝豆	676	28.9
9	水	コバトンパン	牛乳	ABCスープ キャベツメンチカツ (ソース) 小松菜サラダ	牛乳 ベーコン キャベツメンチカツ ツナ	コバトンパン マカロニ 油 野菜いっぱいドレッシング	玉ねぎ 人参 ほうれん草 小松菜(上里) キャベツ(上里) コーン	627	22.5
10	木	ごはん	牛乳	わかめスープ 揚げギョーザ② 中華丼	牛乳 わかめ ギョーザ 豚肉 いか えび	ごはん 油 片栗粉	人参 もやし ねぎ(本庄) しょうが 玉ねぎ はくさい(上里) しいたけ たけのこ	621	22.0

3月 給食だより

今年度、給食センターでは、地場産物の使用拡大や給食新メニューの募集、食に関する指導、給食試食会などを行ってきました。特に、地場産物は、地元JAと連携を深め、年々使用回数、使用量ともに増加しており、今年度は新たに、地場産のブロッコリー、カリフラワーを給食に取り入れることができました。また、給食新メニューも昨年度より応募数が増えました。たくさんのご応募をいただき、ありがとうございます。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。

鶏肉の塩から揚げ

数あるおかずの中で人気ナンバーワンが、鶏肉のから揚げです。今月は塩から揚げです。塩麴を使って、やわらかく仕上げています。

ごまみそラーメン

子どもたちからの人気の高いごまみそラーメン。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。

ポークカレー

好きな給食メニューの上位に必ず入ってくるカレー。その中でも定番のポークカレーです。給食のカレーは、2種類のルウをブレンドし、チャツネやアップルソースで甘みを足しています。

平成27年度 給食センターの取り組み

☆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、給食新メニューの募集、地場産物を取り入れた給食等を献立に組み込みました。



希望献立
(上里北中学校)



行事献立
(お月見)



地場産物を使った給食
(本庄産ブロッコリー・カリフラワー)

☆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と食べよう

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☆

学校行事での給食センターの見学会や、各校のPTA活動、次年度小学校へ入学する幼稚園の年長組の子どもたち、地域の方に対して給食試食会を実施しました。



給食センター
見学会の様子



地域の方の
給食試食会の様子



幼稚園の
給食試食会の様子

⇒ 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

中央小・賀美小・七本木小
長幡小・神保原小・上里東小学校

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		
11 金	ごはん 牛乳 ポークカレー 星のオムレツ コーンサラダ	牛乳 豚肉 星のオムレツ	ごはん 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 ソニオン チャツネ キャベツ(上里) アップルソース コーン	688	22.5		
14 月	地粉うどん 牛乳 きつねうどん みそポテト② グリーンサラダ	牛乳 豚肉 油揚げ みそ	地粉うどん 薄力粉 じゃがいも 片栗粉 油 三温糖 野菜いっぱいドレッシング	人参 まいたけ ねぎ(上里) 小松菜(上里) キャベツ(上里) ほうれん草 きゅうり(上里)	653	23.4		
15 火	ごはん 牛乳 いなか汁 あじの塩焼き 生揚げの煮物	牛乳 豚肉 豆腐 みそ 生揚げ あじ さつま揚げ	ごはん さといも 三温糖	人参 ごぼう 大根 こんにゃく ねぎ(上里)	649	30.5		
16 水	子どもパン 牛乳 オニオンスープ ハンバーグデミソース クルトンサラダ	牛乳 ハンバーグ	子どもパン 油 オリーブ油 三温糖 クルトン シーザードレッシング	玉ねぎ(上里) ソニオン コーン ほうれん草 セロリー 人参 キャベツ(本庄)	603	22.7		
17 木	ごはん 牛乳 けんちん汁 みそかつ 小松菜のおひたし	牛乳 豆腐 油揚げ 鶏肉 みそ	ごはん 油 さといも 薄力粉 パン粉 三温糖	人参 ごぼう 大根 しいたけ こんにゃく ねぎ(上里) もやし 小松菜(上里)	687	27.8		
18 金	ごはん 牛乳 大根のみそ汁 野菜コロッケ(ソース) ソイ丼	牛乳 あさり みそ ベーコン 豚肉 大豆	ごはん 野菜コロッケ 油 三温糖	人参 大根 ねぎ(上里) なら	731	26.6		
22 火	ごはん 牛乳 野菜椀 揚げ鶏のレモン風味 ひじきサラダ	牛乳 油揚げ みそ 鶏肉 ひじき ツナ	ごはん 片栗粉 油 三温糖 野菜いっぱいドレッシング	人参 大根 ごぼう ねぎ(上里) こんにゃく レモン キャベツ(本庄)	657	27.4		
23 水	はちみつパン 牛乳 ミネストローネ 鮭のムニエル ほうれん草のソテー お祝いケーキ(いちご)	牛乳 ベーコン さけ	はちみつパン 三温糖 マカロニ 薄力粉 バター オリーブ油 お祝いケーキ(いちご)	セロリー にんにく 玉ねぎ(上里) 人参 キャベツ(本庄) トマト コーン ほうれん草	644	27.2		
材料入荷による多少の変更はご了承ください				給食回数	16回	平均摂取量	665	26.2
						摂取基準量	640	24.0

給食おすすめレシピ紹介

みそかつ (4人分)

<材料>

鶏むね肉 4枚
1枚(50gくらい)

下味 { 酒 大さじ1
塩 少々
薄力粉 30g
衣 { 水 15g
パン粉 40g
揚げ油 適量
たれ { みそ 大さじ2
しょうゆ 小さじ1
ウスターソース 小さじ2
砂糖 大さじ1と1/3
れ { みりん 小さじ1
和風だし 小さじ1/2
水 大さじ2

<作り方>

- チキンカツを作る。
・鶏むね肉に、酒、塩で下味をつける。
・薄力粉を溶いた水に鶏肉をくぐらせ、パン粉をつけ、油で揚げる。
- たれを作る。
・材料を煮たてたれを作る。
※たれは、たっぷり作るとよりおいしいですよ！
- チキンカツにたれをかけてできあがり！



栄養相談日

- 日時 3月 29日(火)
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

「平成28年度 アレルギー対応給食検討会議(仮称)」の設置に伴う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「平成28年度 アレルギー対応給食検討会議(仮称)」を設置します。つきましては、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、下記のとおり公募することとなりましたのでお知らせいたします。

- 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
- 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
- 締切日 平成28年3月22日(火)
- 提出先 本庄上里学校給食センター
- 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。
- 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。