

3月(前半) 学校給食献立予定表

B
コース

南小・藤田小・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	水	バターロール パン	牛乳 クラムチャウダー 鶏肉のマスタード焼き まめまめサラダ	牛乳 ベーコン あさり 鶏肉 金時豆	バターロール 油 じゃがいも ごま油	玉ねぎ 人参 パセリ むき枝豆 キャベツ(本庄)	757	31.3
2	木	酢飯	牛乳 けんちん汁 手巻きの具(焼肉・イカ スティック・納豆) 焼きのり ひながし	牛乳 豆腐 油揚げ 豚肉 納豆 イカスティック 焼きのり	ごはん 油 さといも 三温糖 ひながし	人参 ごぼう 大根 干しいたけ にら ねぎ(本庄) しょうが にんにく 玉ねぎ こんにゃく	705	32.5
3	金	ごはん	牛乳 わかめスープ 春巻き マーボー豆腐 いちごヨーグルト	牛乳 わかめ 春巻き 豚ひき肉 みそ 豆腐 いちごヨーグルト	ごはん 油 三温糖 片栗粉 ごま油	人参 もやし にら ねぎ(本庄) こまつな しょうが にんにく たけのこ 干しいたけ	700	22.6
6	月	中華麺	牛乳 しょうゆラーメン えびしゅうまい② 三色ナムル	牛乳 豚肉 なた えびしゅうまい	中華麺 油 ナムルドレッシング	しょうが にんにく 人参 チンゲンサイ ねぎ(本庄) 小松菜 もやし	588	24.3
7	火	ごはん	牛乳 だまこ汁 鮭の春色焼き 切干大根のカレー炒め カットオレンジ(せとか)	牛乳 鶏肉 みそ さけ 油揚げ あさり	ごはん 油 だまこ餅 三温糖	人参 ごぼう ねぎ(本庄) こんにゃく こまつな 切干大根 オレンジ(せとか)	687	28.5
8	水	ライスボール	牛乳 春キャベツのスープ 揚げ鶏のレモン風味 野菜スパゲティ	牛乳 鶏肉 ベーコン	ライスボール ごま 片栗粉 油 三温糖 オリーブ油 スパゲティ	人参 玉ねぎ エリンギ コーン キャベツ(上里) ほうれん草 にんにく レモン果汁 こまつな	628	24.3
9	木	長幡小・希望献立 ごはん	飲む ヨーグルト 豆腐のみそ汁 豚肉の生姜焼き ブロッコリーとコーンのサラダ	飲むヨーグルト 豆腐 わかめ みそ 豚肉	ごはん 玉ねぎドレッシング	人参 えのき ねぎ(上里) しょうが きゅうり(本庄) ブロッコリー コーン	624	24.7
10	金	藤田小・希望献立 わかめごはん	ショア マカッ ABCスープ ハムカツ ごぼうサラダ シークワーサーゼリー	わかめ ショア ベーコン ハム	ごはん じゃがいも マカロニ 薄力粉 パン粉 油 ごまドレッシング シークワーサーゼリー	玉ねぎ 人参 キャベツ(上里) こまつな ごぼう きゅうり(本庄)	641	20.8

3月 給食だより 食育達成度チェック!

チェックポイント ①
朝ごはんを毎日しっかり食べられた。

チェックポイント ②
好き嫌いを克服できた。

好き嫌がなく食べられた。嫌いなものが1つでも克服できた。

チェックポイント ③
食べ物の栄養やそのはたらきについて考えて食べることができた。

チェックポイント ④
食べ物を大切に、感謝して食べることができた。

いただきます!

チェックポイント ⑤
配膳やはしの持ち方など食事のマナーに気をつけて食べることができた。

こむぎっち
チェックポイント⑥
地域に伝わる郷土料理や季節ごとの行事食を知り、味わって食べることができた。

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

南小・藤田小・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	
13	月	地粉うどん	牛乳	五目うどん みそポテト② 青菜の炒め物	牛乳 豚肉 なんと 油揚げ みそ ベーコン	地粉うどん じゃがいも 薄力粉 片栗粉 油 三温糖	人参 干しいたけ ねぎ(上里) ほうれん草 コーン 小松菜 キャベツ(上里)	641	24.6
14	火	ごはん	牛乳	沢煮椀 さわらのみそマヨネーズ 焼き (ノイック マヨネーズ) 大豆の磯煮 カットはっさく	牛乳 豚肉 かまぼ こ さわら みそ ひじき 大豆	ごはん ノイック マヨネーズ 油 三温糖	ごぼう 人参 大根 干しいたけ たけのこ 糸みつば しらたき はっさく	676	29.1
15	水	いちご マーブル 食パン	牛乳	野菜コンソメスープ コロッケ(ソース) ツナサラダ	牛乳 豚肉 ツナ	いちごマーブル食パン コロッケ 油	玉ねぎ 人参 キャベツ(本庄) こまつな きゅうり(本庄)	609	20.9
16	木	ごはん	牛乳	かきたま汁 えびフライ (ノイック 外カルソース) 筑前煮 夢オレンジゼリー	牛乳 豆腐 卵 かまぼこ えびフライ 鶏肉	ごはん 片栗粉 油 三温糖 さといも タルタルソース 夢オレンジゼリー	人参 えのきたけ みつば ごぼう こんにゃく 干しいたけ いんげん たけのこ	692	25.3
17	金	麦ごはん	牛乳	トマトカレー ハートのオムレツ グリーンサラダ	牛乳 豚肉 ハートオムレツ	ごはん 精麦 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 トマト チャツネ りんご キャベツ(本庄) きゅうり(本庄) ブロッコリー	681	23.1
21	火	ごはん	牛乳	春雨スープ わかさぎフライ② ビビンごはんの具	牛乳 かまぼこ 豆腐 豚ひき肉 わかさぎフライ	ごはん はるさめ ごま油 三温糖 ごま 油	人参 玉ねぎ コーン チンゲンサイ もやし しょうが にんにく ぜんまい ほうれん草 はくさいキムチ	687	24.8
22	水	子どもパン スライス	牛乳	コーンスープ チキントマトソース ポパイサラダ お祝いケーキ	牛乳 ベーコン 鶏肉 ひじき	子供パンスライス じゃがいも ケーキ オリーブ油 三温糖 イタリアンドレッシング	玉ねぎ 人参 パセリ にんにく トマト ほうれん草 キャベツ(本庄) コーン	673	26.5
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	665	25.1
							摂取基準量	640	24.0

つくってみよう! 秩父のB級グルメ 「みそポテト」

【材料 5人分】

- じゃが芋 中2個・・・いちよう切り厚さ1.5~2cmくらいの厚さ
- 小麦粉 大さじ4
- 片栗粉 小さじ1弱
- 塩 少々
- 水 40CC
- 【みそダレ】
- みそ 大さじ 1強
- みりん 小さじ 2
- 砂糖 大さじ 3弱
- 片栗粉 小さじ 1/2
- 水 大さじ 2

栄養相談日

- 1 日時 3月 29日(水)
午後1:30~4:00まで
- 2 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29年度 アレルギー対応給食検討会議」
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「アレルギー対応給食検討会議」が設置されています。つきましては、今年度行われる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、下記のとおり公募いたしますのでお知らせいたします。

- 1.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
- 2.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
- 3.締切日 平成29年3月24日(金)
- 4.提出先 本庄上里学校給食センター
- 5.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。
- 6.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。