

3月 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	飲み物	料理名	体をつくる	エネルギーになる	体の調子を整える	1人分 [kcal]	蛋白質 [g]
1木	牛乳	ごはん わかめスープ えびしゅうまい② 家常豆腐	牛乳 ベーコン わかめ 豚肉 生揚げ えびしゅうまい 豚肉	ごはん 油 ごま油 三温糖 片栗粉	人参 コーン ねぎ チンゲンサイ にんにく しょうが 干しいたけ たけのこ ピーマン	679	25.6
2金	牛乳	酢飯 けんちん汁 手巻き寿司の具 (ゆず葉、焼肉、納豆) 手巻きのり ひながし	牛乳 豆腐 豚肉 ゆず葉 油揚げ 納豆 手巻きのり	酢飯 油 こんにゃく さといも 三温糖 ひながし	人参 ごぼう 大根 干しいたけ ねぎ しょうが にんにく 玉ねぎ なら	696	31.7
5月	牛乳	ごまみそラーメン 五目パオズ② フルーツ杏仁	牛乳 豚肉 みそ 五目包子	中華麺 ごま油 ごま 杏仁豆腐	しょうが にんにく 人参 もやし コーン なら ねぎ 黄桃 白桃 みかん パイン	704	26.6
6火	牛乳	ごはん 豆腐のみそ汁 ハムカツ(ソース) 青菜とじゃこの炒め物	牛乳 豆腐 みそ ハム ちりめんじゃこ	ごはん 薄力粉 パン粉 油 ごま油	人参 えのき 小松菜 コーン キャベツ ねぎ	666	26.2
7水	牛乳	ツイストパン ABCスープ タンドリーチキン ごぼうサラダ	牛乳 鶏肉 ヨーグルト	ツイストパン じゃがいも マカロニ ごまドレッシング	玉ねぎ 人参 キャベツ にんにく ごぼう きゅうり	628	25.5
8木	牛乳	ごはん クッパスープ 子持ちししゃもフリッター えびと生揚げのチリソース	牛乳 豚肉 卵 生揚げ えび 子持ちししゃもフリッター	ごはん 油 ごま ごま油 三温糖 片栗粉	もやし キャベツ きくらげ ねぎ しょうが 人参 なら にんにく 玉ねぎ	653	26.5
9金	牛乳	ごはん 沢煮椀 鮭の春色焼き 大豆の磯煮	牛乳 豚肉 糸かまぼこ 大豆 さけ みそ ひじき	ごはん 油 しらたき 三温糖	ごぼう 人参 大根 たけのこ いんげん 干しいたけ	605	28.6

# 3月給食だより



今年度の給食も残りわずか。天候不順により食材の確保が難しかったのですが、地元農家のご協力もあり、地産地消を進めることができました。新メニューも多く取り入れましたが、どうでしたか？来年度も「安全安心・おいしい・楽しい給食」をめざします！！

本庄産プロッコリーとカリフラワー

## ＜今年度登場した地場産野菜&新メニュー＞

この他にもたくさん登場しました！お気に入りのメニューはありますか？



上里産とうもろこし

本庄産なす

たくあん和え

煮ほうとう

玉子とじうどん、台湾ラーメン

ピタパン

アップルパンケーキ

### 【3月の献立紹介】

#### タンドリーチキン

ヨーグルトやカレー粉等で漬け込んだ鶏肉を焼いた、北インド発祥の料理です。「タンドール」とよばれる釜で焼くことからこの名前がつきました。

#### クッパスープ

朝鮮半島発祥の料理。具沢山な塩味の卵スープにごはんを入れて食べます。

#### 鶏肉のねぎ塩麹焼き

鶏むね肉を合わせ調味料（みじん切りにしたねぎ、塩麹、おろししょうが・にんにく、ごま油）に漬けて焼いた料理です。

#### ツナじゃが

豚肉の代わりにツナを使用した、みそ味の肉じゃがです。

### 栄養相談日

日時 3月28日(水)  
午後1:30~4:00まで  
場所 本庄上里学校給食センター  
☎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

日・曜日	飲み物	料理名	体をつくる	エネルギーになる	体の調子を整える	I補* - [kcal]	蛋白質 [g]
12月	牛乳	豚汁うどん ちくわの磯辺揚げ 小松菜ともやしのお浸し	牛乳 豚肉 みそ 油揚げ ちくわ あおのり	地粉うどん 油 薄力粉 片栗粉	人参 ごぼう 大根 干しいたけ ねぎ 小松菜 もやし	617	25.2
13火	ヨーグルト	ハヤシライス チキンナゲット② グリーンサラダ	飲むヨーグルト チキンナゲット 豚肉	麦ごはん じゃがいも 三温糖 油 フレンチドレッシング	キャベツ きゅうり グリーンピース 人参 ほうれん草 玉ねぎ	719	20.9
14水	牛乳	山型食パン (いちごジャム) 春キャベツスープ チーズオムレツ ナポリタン	牛乳 ベーコン チーズオムレツ	山型食パン 油 オリーブ油 スパゲッティ いちごジャム	人参 トマト コーン 玉ねぎ キャベツ ほうれん草 にんにく	655	26.8
15木	牛乳	ごはん (ひじきのり佃煮) かきたま汁 さわらのみそ風味焼き 切干大根のサラダ	牛乳 豆腐 卵 さわら みそ ひじきのり佃煮	ごはん 片栗粉 ノック マネー 和風ドレッシング	人参 玉ねぎ えのき 切干大根 キャベツ	664	26.5
16金	牛乳	ごはん ほうれん草のすまし汁 鶏肉のねぎ塩麹焼き ツナじゃが 清見オレンジ	牛乳 豆腐 鶏肉 ツナ みそ	ごはん ごま油 油 じゃがいも 三温糖	ほうれん草 いんげん えのき しょうが 人参 にんにく 玉ねぎ ねぎ 清見オレンジ	669	27.9
19月	牛乳	あさり塩ラーメン 春巻 海藻サラダ ストロベリーヨーグルト	牛乳 豚肉 春巻 あさり なんと 海藻 わかめ ストロベリーヨーグルト	中華麺 油 こんにゃく 玉ねぎドレッシング	しょうが にんにく 人参 もやし ねぎ コーン キャベツ	701	27.3
20火	シリア	ごはん 玉ねぎのみそ汁 コロッケ ソイ丼の具	シリアマスカット みそ 大豆 豚肉 ベーコン わかめ	ごはん 三温糖 野菜コロッケ 油	玉ねぎ 人参 えのき なら	638	22.7
22木	牛乳	ごはん 春雨スープ 揚げぎょうざ② ピビンバごはんの具 お祝いデザート	牛乳 豆腐 ぎょうざ 豚肉	ごはん はるさめ 油 ごま油 三温糖 いちごスティックケーキ	にんにく 玉ねぎ コーン チンゲンサイ しょうが 人参 ぜんまい もやし 白菜キムチ ほうれん草	763	23.1
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	670 23.1
太字: 本庄または上里産の野菜です						摂取基準	640 24.0

## 平成29年度 給食センターの取り組み

### ＜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、地域の方など約500名に向けて給食試食会を実施しました。



### ＜食に関する指導＞

特別活動等の時間を使い、栄養教諭が食に関する指導を行いました。



小学校1, 3年生、中学校全学年で授業を行いました。

「給食センターの釜って、1年生が10人以上入れるくらい大きいんだね！」

“いつ、何を、どれだけ食べるか”でテストの点数に差が出る！

### ＜学校給食絵画コンクール＞

給食に関する絵画を募集しました。給食への想いが詰まった絵は、どれも心温まる素敵な作品でした。応募していただいた児童のみなさん、ありがとうございました。



その他にも、各学年や特別支援学級での授業・給食時間での指導・調理実習指導・委員会活動・学校保健委員会や料理教室の講師などをやらせていただきました。来年度以降も先生、保護者、地域の方々と協力し、食べることの大切さを子どもたちに伝えていきたいと思っております。

