

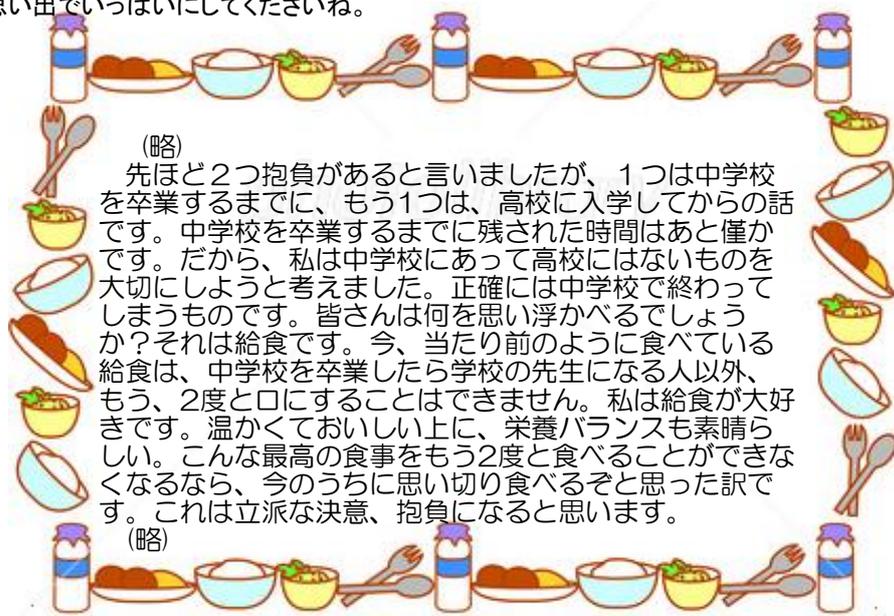
3月 学校給食献立予定表 B

旭小・西小・賀美小・七本木小
長幡小・神保原小・上里東小学校

日・曜日	飲料	料理名	血や肉をつくるもの 赤群	力や体温となるもの 黄群	体の調子をよくするもの 緑群	I単位 - [kcal]	蛋白質 [g]
2月	牛乳	ごまみそラーメン にらまんじゅう①② 春雨サラダ	牛乳 豚肉 みそ にらまんじゅう	中華麺 ごま油 ごま はるさめ 中華ドレッシング	しょうが にんにく 人参 もやし コーン ねぎ にら キャベツ きゅうり	625	24.9
3火	牛乳	酢飯 菜の花のすまし汁 きびなごフライ② ちらし寿司の具 ひながし	牛乳 わかめ かまぼこ 豆腐 きびなごかりフライ 鶏肉 油揚げ	ごはん 油 三温糖 ひながし	人参 えのき なのはな れんこん たけのこ 干しいたけ かんぴょう	671	22.6
4水	牛乳	バターロール スープパグティ チキンチーズ焼き カリフラワーの煮込み (カヌパル)	牛乳 ベーコン 鶏肉 チーズ トルコ料理	バターロール スパグティ オリーブ油 パン粉 薄力粉 油	にんにく キャベツ 人参 玉ねぎ しめじ 小松菜 カリフラワー	665	32.5
5木	牛乳	ごはん お芋のみそ汁 鯖の香味焼き 上州きんぴら	牛乳 油揚げ みそ さば	ごはん さといも さつまいも ごま 三温糖 油 こんにゃく ごま油	人参 ほうれん草 玉ねぎ にんにく ごぼう いんげん	701	25.7
6金	シヨア マスア カット	わかめごはん 中央健康みそ汁 鶏肉の塩唐揚げ フルーツカクテル	中央小給食委員考案献立 シヨア 生揚げ みそ 鶏肉	わかめごはん 片栗粉 油 カクテルゼリー	人参 大根 ごぼう ねぎ ほうれん草 にんにく しょうが フルーツミックス	595	24.2
9月	牛乳	田舎風うどん ちくわの磯辺揚げ ごま和え	牛乳 豚肉 油揚げ 焼ちくわ あおのり	地粉うどん ごま 薄力粉 片栗粉 油 三温糖	人参 ごぼう 大根 まいたけ ねぎ ほうれん草 もやし キャベツ 小松菜	629	25.6
10火	牛乳	ごはん 小松菜のみそ汁 さわらの春色焼き 大豆の磯煮 ヨーグルト	牛乳 生揚げ みそ さわらの春色焼き ひじき 大豆 さつま揚げ ヨーグルト	ごはん さといも 油 しらたき 三温糖	人参 えのき 小松菜 干しいたけ	670	28.4
11水	牛乳	ナン 野菜コンソメスープ キーマカレー ごぼうサラダ コーヒーマーク	牛乳 ベーコン 豚肉 大豆 レバー	ナン ジャがいも 油 ごまドレッシング コーヒ牛乳の素	玉ねぎ 人参 キャベツ ほうれん草 しょうが にんにく グリーンピース ごぼう きゅうり	629	26.6



日に日に春の訪れが感じられるようになりました。早いもので学年最後の月です。
今年度はどんな1年でしたか？また、それぞれが次のステージに羽ばたく準備をする時です。
残りの日々を良い思い出でいっぱいにして下さいね。



3学期が始まり、本庄東中学校の校長先生よりうれしいお手紙をいただきました。3学期始業式で3年生代表の山田萌絵さんが、新年の抱負を発表した内容に給食のことが入っていたので是非読んでほしいとのことでした。
センター職員全員が読ませていただき、たいへんうれしく、胸に込み上げてくるものがありました。改めて「よし、頑張ろう！」という気持ちになり、励みになりました！ありがとうございました。
その内容をご紹介します。

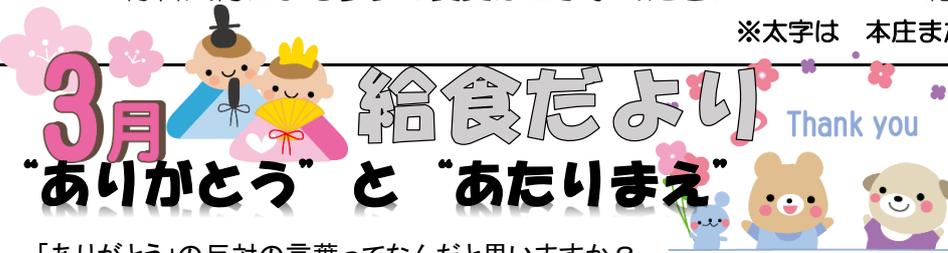
(略)
先ほど2つ抱負があると言いましたが、1つは中学校を卒業するまでに、もう1つは、高校に入学してからの話です。中学校を卒業するまでに残された時間はあと僅かです。だから、私は中学校にあって高校にはないものを大切にしようと考えました。正確には中学校で終わってしまうものです。皆さんは何を思い浮かべるでしょうか？それは給食です。今、当たり前のように食べている給食は、中学校を卒業したら学校の先生になる人以外、もう、2度と口にすることはできません。私は給食が大好きです。温かくておいしい上に、栄養バランスも素晴らしい。こんな最高の食事もう2度と食べることができなくなるなら、今のうちに思い切り食べるぞと思った訳です。これは立派な決意、抱負になると思います。
(略)

3月 学校給食献立予定表

B (旭小・西小・賀美小・七本木小
コース 長幡小・神保原小・上里東小学校)

日・曜日	飲料	料理名	血や肉をつくるもの 赤群	力や体温となるもの 黄群	体の調子をよくするもの 緑群	I値* [kcal]	蛋白質 [g]
12 木	牛乳	ごはん みそけんちん汁 鶏のたれカツ 水菜のお浸し	牛乳 豆腐 油揚げ みそ 鶏肉	ごはん 油 こんにやく さといも 薄力粉 パン粉 三温糖	人参 ごぼう 大根 ねぎ 小松菜 もやし 水菜	725	30.7
13 金	牛乳	ごはん わかめスープ えびしゅうまい② ピビンバごはんの具 かつはるか	牛乳 豆腐 わかめ えびしゅうまい 豚肉	ごはん ごま油 三温糖 ごま	人参 ねぎ しょうが チンゲンサイ にんにく ぜんまい はくさい ほうれん草 もやし はるか	643	25.3
16 月	牛乳	五目うどん きな粉揚げパン こまつなサラダ	牛乳 豚肉 なると 油揚げ きな粉 ツナ	地粉うどん コッペパン 油 グラニュー糖 和風ドレッシング	人参 干しいたけ ねぎ ほうれん草 小松菜 キャベツ コーン	673	26.1
17 火	牛乳	ごはん ぎょうざスープ 韓国風照り焼き 生揚げの中華煮 いよかんゼリー	牛乳 ぎょうざ 鶏肉 豚肉 生揚げ	ごはん 三温糖 ごま ごま油 油 片栗粉 ゼリー	人参 もやし ねぎ にんにく しょうが 干しいたけ キャベツ	729	29.3
18 水	牛乳	スクールメロンパン クラムチャウダー メンチ 水菜のサラダ	南小給食委員考案献立	スクールメロンパン 油 じゃがいも フレンチドレッシング	玉ねぎ 人参 パセリ 水菜 キャベツ 大根	676	21.5
19 木	牛乳	トマトハヤシライス かりかり大豆 グリーンサラダ	牛乳 豚肉 大豆 揚げちりめん	麦ごはん 油 じゃがいも 三温糖 かんきつドレッシング	玉ねぎ 人参 トマト キャベツ ほうれん草 きゅうり	705	25.0
23 月	牛乳	広東麺 ねぎみそパオズ①② もやしのナムル お祝いケーキ	牛乳 豚肉 彩の国ねぎみそ包子	中華麺 ごま油 片栗粉 棒々鶏ドレッシング ケーキ	しょうが 人参 たけのこ チンゲンサイ ほうれん草 もやし	697	28.1
25 水	牛乳	コッペパン 中華風かき玉スープ いかナゲット①② ソース焼きそば	牛乳 ベーコン 卵 いかナゲット 豚肉 あおのり	コッペパン 片栗粉 油 蒸し中華めん	人参 玉ねぎ コーン パセリ キャベツ もやし	661	26.5
材料入荷による多少の変更はご了承ください						平均 663	平均 摂取I値*の 16%
給食回数 16回						基準 650	基準 摂取I値*の 13~20%

※太字は 本庄または上里産 の野菜です



3月 給食だより Thank you 「ありがとう」と「あたりまえ」

「ありがとう」の反対の言葉ってなんだと思いますか？

世界中の人から尊敬されたマザー・テレサは「あたりまえ」と言ったそうです。
ありがとうは漢字で書くと「有難う」。「有ることが難しい」だから感動し、感謝するのです。「あたりまえ」だと思ってしまうと驚きも感謝の気持ちも生まれません。
今「あたりまえ」にできていることは、本当に「ありがたい」こと。一度、身の回りの「あたりまえ」に目を向けてみましょう。
元気でいられること、学校に来られること、食べられること、動植物の命をいただいで生きていること・・・。

この1年、皆さんは当たり前前に食べていた「給食」から、どんなことを学んだでしょうか？

【給食費改定のお知らせ】

4月から給食費が改定されます。これからも地場産野菜を中心に安全で安心、おいしい給食を提供してまいります。皆様のご理解ご協力をよろしく願っています。

☆A・Bコース：小学校

4月 4,890円 5月～ 4,000円(8月を除く)
年額 44,890円

☆中コース：中学校

4月 5,070円 5月～ 5,000円(8月を除く)
年額 55,070円

【栄養相談日】

日時 3月18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。