

3月 学校給食献立予定表

Bコース

（仁手小・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	体をつくる(赤)	I栄養-になる(黄)	体の調子を整える(緑)	I材料- [kcal]	蛋白質 [g]
1金	牛乳	ごはん チンゲン菜と豆腐のスープ にんじんしゅうまい② チンジャオロースー	牛乳 豆腐 にんじんしゅうまい 豚肉	ごはん 油 三温糖 ごま油 片栗粉	人参 玉ねぎ コーン チンゲンサイ にんにく たけのこ ピーマン	594	23.8
4月	牛乳	五目うどん ミニきな粉揚げパン 小松菜サラダ	牛乳 豚肉 なんと 油揚げ きな粉	地粉うどん 豆腐ブレッド 油 グラニュー糖 香味塩ドレッシング	人参 干しいたけ ねぎ ほうれん草 キャベツ 小松菜	653	25.4
5火	牛乳	ごはん だまこ餅汁 彩り豚丼の具 海藻サラダ	牛乳 鶏肉 みそ 豚肉 海藻ミックス わかめ	ごはん だまこ餅 油 三温糖 玉ねぎドレッシング	ごぼう 人参 大根 こんにゃく ねぎ 小松菜 しょうが 玉ねぎ しらたき グリンピース コーン キャベツ	640	25.5
6水	牛乳	バターロール フィッシュボールスープ チキンナゲット② 焼きそば カットオレンジ	牛乳 フィッシュボール チキンナゲット 豚肉 あおのり	バターロール 油 スパゲッティ	玉ねぎ 人参 キャベツ 小松菜 もやし オレンジ	677	27.6
7木	牛乳	ごはん キムチトッポギスープ さばの韓国風照り焼き 三色ナムル	牛乳 鶏肉 卵 さば	ごはん 油 トッポギ 片栗粉 ごま ごま油 ナムルドレッシング	人参 玉ねぎ もやし 白菜キムチ にんにく しょうが ねぎ 小松菜	650	27.3
8金	牛乳	ごはん 豚汁 鶏のたれかつ ひじきの彩り炒め 地場産いちご	牛乳 豚肉 油揚げ みそ 鶏肉 ひじき さつま揚げ	ごはん 油 さといも 薄力粉 パン粉 三温糖	人参 ごぼう こんにゃく 大根 干しいたけ ねぎ しらたき 枝豆 いちご	714	30.3
11月	牛乳	ごまみそラーメン 彩の国肉まん こんにゃくサラダ	牛乳 豚肉 みそ	中華麺 ごま油 ごま 彩の国肉まん 香味塩ドレッシング	しょうが にんにく 人参 もやし コーン ねぎ たら キャベツ こんにゃく	659	27.2

3月 給食だより

① 日中のちょっとした日差しに春を感じます。うれしい半面、さみしさを感じる季節でもあります。今のクラスで過ごす生活は、あと1か月ですね。今月は人気のメニューが続々登場します。思い出に残る、楽しい給食の時間を過ごしてください！

今月のお楽しみメニュー！

ミニ揚げパン

子ども達からの「揚げパンが食べたい！」というたくさんの声を受け、ついに給食センター初登場！



手巻き寿司

いかスティック・焼き肉・ツナマヨネーズなどの具材を自由に巻いて楽しんで食べてくださいね！

地場産いちご

毎年好評の地場産いちご。今年も、本庄市・上里町で採れた甘くて美味しいいちごを提供します！

揚げパンの歴史

揚げパンは今から60年以上前（昭和27年頃）、東京都大田区の給食調理員さんが「かたくなったパンは、どうやったら美味しく子ども達に食べてもらえるか？」と考え、パンを油で揚げ、砂糖をまぶし、病気で休んだ子の家に届けさせたのが始まりといわれています。当時は休んだ子には給食を届けていました。

どうにか美味しく食べてもらいたいという、調理員さんの優しい気持ちで生まれた揚げパン。本庄上里学校給食センターでも、子ども達の喜ぶ笑顔を思い浮かべながら、試作を重ね今月の提供となりました。どうぞお楽しみに♪



3月 学校給食献立予定表 Bコース

(仁手小・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	体をつくる(赤)	IUP ¹ -になる(黄)	体の調子を整える(緑)	IUP ² - [kcal]	蛋白質 [g]	
12 火	牛乳	手巻き寿司 酢飯 いかスティック② 手巻き用焼肉 ツナマヨネーズ (卵使用) 手巻きのり 菜の花のすまし汁	牛乳 かまぼこ 豆腐 わかめ いかスティック 豚肉 ツナマヨネーズ のり	酢飯 油 三温糖	人参 えのき 菜の花 しょうが にんにく 玉ねぎ にら	620	30.2	
13 水	牛乳	ライスボールパン ABCスープ えびポテトグラタン チキンビーンズ	牛乳 ベーコン 鶏肉 大豆 えび	ライスボールパン マカロニ ポテトグラタン 油	玉ねぎ 人参 キャベツ トマト パセリ	624	22.2	
14 木	牛乳	ごはん ポークカレー ほうれん草チーズオムレツ フルーツカクテル	牛乳 豚肉 ほうれん草チーズ オムレツ	ごはん 油 じゃがいも カクテルゼリー	しょうが にんにく 玉ねぎ 人参 りんご 黄桃 白桃 みかん パイナップル	738	26.9	
15 金	牛乳	ごはん 餃子スープ たこメンチ 生揚げのチリソース コーヒー牛乳の素	牛乳 水餃子 たこメンチ 生揚げ	ごはん 油 三温糖 ごま油 片栗粉 ミルクメークコーヒー	人参 もやし ねぎ しょうが にんにく しめじ	720	25.3	
18 月	牛乳	うま辛肉うどん 菜の花のかき揚げ 枝豆ひじきサラダ お祝いゼリー	牛乳 豚肉 なんと 油揚げ ひじき	地粉うどん 油 菜の花のかき揚げ 玉ねぎドレッシング いちごジュレ	しょうが 人参 玉ねぎ しめじ にら 枝豆 キャベツ こんにゃく	726	26.5	
19 火	牛乳	ごはん のりふりかけ おふくろ汁 鮭の塩焼き 肉じゃが	牛乳 豆腐 みそ さけ 豚肉 さつま揚げ のりふりかけ	ごはん 油 じゃがいも 三温糖	人参 ねぎ なめこ 玉ねぎ こんにゃく いんげん	604	28.0	
21 木	牛乳	ごはん 沢煮椀 ハンバーグ和風きのこソース コーンサラダ	牛乳 豚肉 かまぼこ ハンバーグ	ごはん 油 三温糖 中華ドレッシング	ごぼう 人参 大根 干しいたけ たけのこ 糸みつば えのき しめじ キャベツ コーン	610	24.3	
25 月	牛乳	あさり塩ラーメン 揚げぎょうざ② ごぼうサラダ	牛乳 なんと あさり ぎょうざ	中華麺 油 ごまドレッシング	しょうが にんにく 人参 もやし ねぎ ごぼう きゅうり	602	21.0	
太字： 本庄または上里産です						平均摂取量	655	26.1
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						摂取基準	650	21g~ 32.5g

3月 給食だより

給食から、どんなことを学びましたか？

卒業や進級など節目を迎える時期となりました。給食は、「心と体の栄養になるように」「おいしく安心して食べられるように」など、たくさんの思いを込めて作っています。皆さんは、給食を食べながら、どんなことを感じ、学んだのでしょうか？
今年度の給食もあと少しで終わりです。この1年を振り返るとともに、残りの日々も給食をしっかり食べて、元気に学校生活を送ってほしいと思います。



本庄上里学校給食センターでは、子ども達に「食の大切さ」、「食べることの楽しみ」を毎日の給食を通して伝えて行きたいと思っています。来年度もどうぞよろしくお祈りします。



【栄養相談日】

日時：3月21日(木)
午後1:30~4:00
場所：本庄上里学校給食センター
☎0495(24)2621

おん ふ かえ 1年を振り返って…



あなたはどんな1年になりましたか？