

3月(前半) 学校給食献立予定表_{コース}中

(上北中・東中・南中
上中・西中学校)

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
3月	酢飯	牛乳 すまし汁 さわらの西京焼き ちらし寿司の具	牛乳 豆腐 わかめ さわらの西京漬け 鶏肉 油揚げ	酢飯 手まりふ 油 三温糖	人参 干しいたけ 糸みつば れんこん たけのこ かんぴょう	837	36.6
4火	中華麺	牛乳 サンマー麺 ウインナードッグ② ポテのさっぱりサラダ ひなあられ	牛乳 豚肉 ウインナー	中華麺 油 片栗粉 ホットケーキミックス じゃがいも ひなあられ 玉ねぎドレッシング	しょうが にんにく なら 人参 もやし コーン 白菜(本庄) きゅうり(本庄) キャベツ(本庄)	910	34.2
5水	ごはん	牛乳 長ねぎのみそ汁 鮭のレモン風味焼き 生揚げの煮物	牛乳 油揚げ みそ 鮭 生揚げ さつま揚げ	ごはん ごま 三温糖	人参 ねぎ(本庄) ほうれん草 レモン いんげん	822	42.3
6木	☆ナン ☆人気No.1メニュー☆	牛乳 ABCスープ ☆キーマカレー ごぼうサラダ セレクトデザート	牛乳 ベーコン 豚肉 鶏レバー	油 じゃがいも マカロニ ナン ごまドレッシング みかんタルトor いちごのスティックケーキ	玉ねぎ 小松菜 キャベツ(本庄) マンナン グリンピース にんにく しょうが ごぼう きゅうり(本庄) 人参(上里)	みかんタルト 904 878	37.3 37.3
7金	わかめごはん	牛乳 けんちん汁 鶏肉の塩唐揚げ 小松菜のおひたし	牛乳 豆腐 油揚げ 鶏肉	わかめごはん 油 さといも 片栗粉	人参 ごぼう 大根 しょうが 干しいたけ こんにゃく ねぎ(本庄) にんにく 小松菜(上里) もやし	836	36.0
10月	ごはん	牛乳 だんご汁 鯖のみそ焼き 切干大根の炒め煮	牛乳 鶏肉 沖あみなると 鯖 みそ あさり 油揚げ	ごはん 白玉団子 三温糖 油	人参(上里) えのき ねぎ(本庄) 小松菜 しょうが 切干大根	901	36.5
11火	中華麺	牛乳 ごまみそラーメン 春巻き 上里白菜と 人参のナムル	牛乳 豚肉 みそ 春巻き	中華麺 ごま油 ごま 油 ナムルドレッシング	しょうが にんにく 人参(上里) コーン もやし なら ねぎ(本庄) 白菜(上里) きゅうり(本庄)	859	32.3
12水	ごはん	牛乳 すまし汁 肉じゃが えびフライ (ソース) いちごのお祝いケーキ (東中・南中)	牛乳 糸かまぼこ えびフライ 豚肉	ごはん 油 じゃがいも 三温糖 いちごのお祝いケーキ	人参(上里) えのき ほうれん草 玉ねぎ こんにゃく いんげん	912	33.9

3月 給食だより

今年度給食センターでは、給食新メニューの募集や地元JAとの連携の強化などを行ってきました。給食新メニューにつきましては、昨年度より応募数、採用数ともに増え、応募内容もよりレベルアップしたのになりました。みなさまからたくさんのご応募をいただき、ありがとうございました。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。

ナン&キーマカレー
カレーの中でも人気ナンバーワンがナンとキーマカレーの組み合わせでした。豚ひき肉とみじん切りにした玉ねぎ、人参を炒めて作ります。

ごまみそラーメン
希望献立にもよく登場するごまみそラーメン。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。

カラフルサラダ
人参やほうれん草を練りこんだ、秩父産のこんにゃくが入っています。キャベツやコーンと一緒に茹でてカラフルなサラダになります。

献立予定表・給食写真は、本庄上里学校給食センターのホームページからも見ることができます。 <http://www.kyuushoku.jp>

セレクトデザートをやります!

お楽しみ給食の一環として、セレクトデザートを実施します。2月中に、2種類のデザートから好きな方を学校ごとに選んで(セレクトして)もらいました。4日(Aコース)、5日(Bコース)、6日(中学コース)の給食で登場します。

みかんのタルト
藤田小学校
仁手小学校
北泉小学校
中央小学校
長幡小学校
七本木小学校
上里東小学校

いちごのスティックケーキ
本庄東小学校
本庄西小学校
旭小学校
本庄南小学校
神保原小学校
賀美小学校
本庄東中学校
本庄西中学校
本庄南中学校
上里中学校
上里北中学校

	エネルギー 108kcal 炭水化物 16.2g たんぱく質 1.2g
	エネルギー 82kcal 炭水化物 12.7g たんぱく質 1.2g

⇒ 3月(後半)献立は裏面へ

3月(後半) 学校給食献立予定表_{コース}中

(上北中・東中・南中
上中・西中学校)

日曜日	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	木	メロンパン 希望献立☆西小	牛乳 クラムチャウダー 鶏肉のマスタード焼き ブロッコリーときゅうりのサラダ いちごのお祝いケーキ (西中・上中・上北中)	牛乳 ほうたて あさり 生クリーム 鶏肉	メロンパン 油 ごま油 ごまドレッシング いちごのお祝いケーキ	玉ねぎ 人参 ブロッコリー こんにゃく パセリ きゅうり(本庄)	898	40.2	
17	月	麦ごはん	牛乳 ハヤシライス 星のオムレツ カラフルサラダ	牛乳 豚肉 星のオムレツ	麦ごはん 油 じゃがいも 三温糖 野菜いっぱいドレッシング	玉ねぎ 人参 グリンピース キャベツ(上里) コーン ほうれん草入りこんにゃく 人参入りこんにゃく	883	27.5	
18	火	地粉うどん	牛乳 きつねうどん みそポテト③ 小松菜とハムのサラダ	牛乳 豚肉 油揚げ みそ ハム	地粉うどん 片栗粉 じゃがいも 薄力粉 油 三温糖 棒棒鶏ドレッシング	人参 まいたけ ねぎ(本庄) ほうれん草 コーン 小松菜(上里) キャベツ(上里)	858	31.9	
19	水	ごはん	牛乳 ほうれん草のみそ汁 あじフライ(ソース) 上州きんぴら	牛乳 油揚げ みそ あじフライ	ごはん 油 三温糖 ごま ごま油	人参 ねぎ(本庄) えのき ほうれん草 ごぼう こんにゃく いんげん	816	30.9	
20	木	さきたま ライスボール	牛乳 キャベツスープ チキンの加パン粉焼き 大豆のトマト煮	牛乳 ベーコン 鶏肉 とろけるチーズ ウインナー 大豆	さきたまライスボール オリーブ油 パン粉 じゃがいも 三温糖	人参 キャベツ(上里) コーン ほうれん草 にんにく パセリ トマト 玉ねぎ	863	41.9	
24	月	ごはん	牛乳 わかめスープ えび揚げギョーザ③ ピビンバごはんの具 アーモンドフィッシュ	牛乳 わかめ えび揚げギョーザ 豚肉 小魚	ごはん 油 ごま油 三温糖 ごま アーモンド	人参 ねぎ(本庄) えのき 小松菜(上里) しょうが コーン ぜんまい はくさいキムチ もやし ほうれん草 にんにく	846	29.4	
25	火	カレーピラフ	牛乳 きのこドリソース サーモンのパザル焼き 花野菜サラダ はちみつレモンゼリー	牛乳 鶏肉 えび 鮭	カレーピラフ バター オリーブ油 イタリアンドレッシング はちみつレモンゼリー	玉ねぎ 人参 しめじ マッシュルーム ブロッコリー パセリ カリフラワー	883	38.3	
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	869	35.3
							摂取基準値	850	30.0

平成25年度 給食センターの取り組み

☆新メニュー募集☆

1学期に給食新メニューを募集し、173作品の応募がありました。そのうち13作品が給食新メニューとして登場。アイデアあふれるメニューで児童・生徒のみなさんを楽しませてくれました。



春雨サラダ
(北泉小学校)



肉じゃがのトマト煮
(中央小学校)



鮭のペロリ焼き
(旭小学校)

☆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、給食アンケート人気ナンバーワンメニュー、地場産物の日等を献立に組み込みました。



希望献立
(七本木小学校)



行事献立
(七夕)



行事献立
(お月見)



地場産物の日
(上里)

☆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☆

家庭教育学級や社会科見学の見学会や給食試食会を行いました。今年度は411名の方に試食・見学会に参加していただきました。



栄養相談日

- 日時 3月 27日(木)
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



今年度はこのような取り組みを行ってきました。来年度も魅力ある給食を目指してがんばります。よろしくお願いたします。