

## 3月(前半) 学校給食献立予定表

中  
コース上北中・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<br>(あか)                                                                                                       | エネルギーになるもの<br>(きいろ)                 | 体の調子をととのえるもの<br>(みどり)                           | エネルギー<br>kcal                                                                                       | たんぱく質<br>g |                        |
| 2  | 月  | 酢飯                                                        | 牛乳 | すまし汁<br>さわらの西京焼き<br>ちらし寿司の具<br>ひながし                                                                                         | 牛乳 あられはんぺん<br>豆腐 鶏肉 油揚げ<br>さわらの西京焼き | 酢飯 油 三温糖<br>ひながし                                | 人参 <b>ねぎ(本庄)</b> ほうれん草<br>れんこん たけのこ<br>干しいたけ かんぴょう                                                  | 821        | 35.3                   |
| 3  | 火  | 地粉<br>うどん                                                 | 牛乳 | 田舎うどん<br>ちくわの磯辺揚げ②<br>きゅうりサラダ              | 牛乳 豚肉 油揚げ<br>焼ちくわ あおのり              | 地粉うどん ごま<br>薄力粉 片栗粉<br>野菜いっぱいドレッシング             | 人参 ごぼう 大根 まいたけ<br><b>ねぎ(本庄)</b> ほうれん草<br>ブロッコリー こんにゃく<br><b>きゅうり(本庄)</b>                            | 812        | 36.7                   |
| 4  | 水  | ごはん                                                       | 牛乳 | 豚汁<br>鮭のレモン風味焼き<br>ほうれん草と<br>もやしのおひたし      | 牛乳 豚肉<br>油揚げ みそ<br>鮭                | ごはん 油<br>さといも ごま                                | 人参 ごぼう 大根<br>干しいたけ こんにゃく<br><b>ねぎ(本庄)</b> レモン もやし<br>ほうれん草                                          | 756        | 36.4                   |
| 5  | 木  | ナン<br><b>セレクト給食(飲み物)<br/>みかんオレンジジュース<br/>または アップルジュース</b> |    | キャベツスープ<br>野菜コロッケ<br>キーマカレー<br>型抜きチーズ                                                                                       | 豚肉 大豆<br>レバーそぼろ<br>型抜きチーズ           | ナン<br>野菜コロッケ<br>油                               | 人参 <b>キャベツ(本庄)</b> 玉ねぎ<br>コーン ほうれん草 しょうが<br>にんにく グリルベース<br><b>みかんオレンジジュース<br/>またはアップルジュース</b>       | 799        | <b>みかんオレンジ</b><br>31.0 |
| 6  | 金  | ごはん                                                       | 牛乳 | ギョーザスープ<br>厚焼き玉子<br>豚キムチ<br>はちみつレモンゼリー                                                                                      | 牛乳 ギョーザ<br>厚焼き玉子 豚肉                 | ごはん ごま油<br>三温糖<br>はちみつレモンゼリー                    | 人参 もやし <b>ねぎ(本庄)</b><br>にら しょうが にんにく<br>玉ねぎ <b>白菜(上里)</b><br>白菜キムチ                                  | 927        | 31.0                   |
| 9  | 月  | わかめ<br>ごはん<br><b>希望献立 ☆ 藤田小</b>                           | 牛乳 | けんちん汁<br>鶏肉の唐揚げ<br>ごぼうサラダ <br>ミルメーク(コーヒー) | 牛乳 豆腐<br>油揚げ 鶏肉                     | わかめごはん 油<br>さといも 片栗粉<br>ごまドレッシング<br>ミルメーク(コーヒー) | 人参 <b>大根(本庄)</b> こんにゃく<br>干しいたけ しょうが<br><b>きゅうり(本庄)</b> ごぼう                                         | 955        | 33.3                   |
| 10 | 火  | 子ども<br>パン                                                 | 牛乳 | オニオンスープ<br>ハンバーグデミソース<br>クルトンサラダ         | 牛乳 ハンバーグ                            | 子どもパン 油<br>オリーブ油 三温糖<br>クルトン<br>シーザードレッシング      | 玉ねぎ 人参 ソニオン<br>ほうれん草 セロリー<br><b>キャベツ(本庄)</b> コーン                                                    | 838        | 30.9                   |
| 11 | 水  | ごはん                                                       | 牛乳 | わかめスープ<br>かにシューマイ②<br>ビビンバごはんの具<br>カットパイン                                                                                   | 牛乳 豆腐 わかめ<br>かにシューマイ<br>豚肉          | ごはん ごま油<br>三温糖 ごま                               | 人参 コーン <b>ねぎ(本庄)</b><br>しょうが にんにく もやし<br>白菜キムチ ぜんまい<br>ほうれん草 カットパイン                                 | 821        | 29.6                   |
| 12 | 木  | 中華麺                                                       | 牛乳 | ごまみそラーメン<br>春巻き<br>ハムと白菜のサラダ <br>お祝いデザート | 牛乳 豚肉 みそ<br>春巻き ハム                  | 中華麺 ごま油<br>ごま 油<br>玉ねぎドレッシング<br>お祝いクレープ         | しょうが にんにく 人参 コーン<br>もやし <b>ねぎ(上里)</b><br><b>白菜(上里)</b> <b>きゅうり(本庄)</b><br>人参入りこんにゃく<br>ほうれん草入りこんにゃく | 937        | 34.4                   |

## 3月 給食だより

## 3月の献立紹介！

今年度もあとわずかとなりました。しめくくりとしてアンケート等で人気の高かったメニューをたくさん取り入れました。

## ◇ナン＆キーマカレー

豚ひき肉とみじん切りにした野菜をよく炒め、キーマカレーを作ります。ナンとの組み合わせは人気があります。

## ◇ごまみそラーメン

麺の給食は、麺と汁が別に出されるつけ麺タイプです。濃いめのみそスープにたっぷりの野菜、香りの良いすりごまが人気の秘密です。

## ◇鶏肉の唐揚げ

おかずの中では、一番人気！希望献立でもおなじみです。

## ◇ハンバーグデミソース

玉ねぎをよく炒め、大釜で煮込んだおいしいソースをかけます。和風さっぱりソースも人気がありました。

## ◇ボークカレー

## ◇クラムチャウダー

あさりやほたての旨味いっぱいのクリームスープです。

## ◇ごぼうサラダ

ごぼうとごまドレッシングがよくあいます。



## 献立編

センターの取り組みを  
いくつか紹介します！



## 給食新メニュー募集

今年度で3年目となりましたが、174作品もの応募がありました。給食への関心の高さがうかがえます。

今年度の特徴は、保護者のみなさんからの応募が増え、ご家庭の味を紹介していただいたものが多かったように思います。そのうち18作品が給食新メニューとして登場しました。センターでも試作を行いおいしく仕上がるように努力しました。責任重大ですからね。来年度も行う予定です。参加されていない方も、ぜひ応募してください。(6月応募予定)



鶏肉の南蛮づけ

## セレクト給食

1学期は、デザートセレクト【ピザゼリーまたはおやつゼリー】を行いました。  
3学期は飲み物【みかんオレンジジュースまたはアップルジュース】でセレクトです。  
セレクト方法は、学校により異なります。(学校単位、学年、クラス、個人)



エネルギー 83kcal  
炭水化物 20g  
たんぱく質 1.0g



エネルギー 93kcal  
炭水化物 23g  
たんぱく質 0.2g

## 3月(後半) 学校給食献立予定表

中  
コース(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<br>(あか)                     | エネルギーになるもの<br>(きいろ)              | 体の調子をととのえるもの<br>(みどり)                                           | エネルギー<br>kcal | たんぱく質<br>g |
| 16                            | 月  | 麦ごはん      | 牛乳 | ポークカレー<br>福神漬<br>グリーンサラダ<br>ヨーグルト         | 牛乳 豚肉<br>レモンヨーグルト                | しょうが にんにく 玉ねぎ<br>人参 ソニオン チャツネ<br>アップルソース 福神漬<br>ブロッコリー きゅうり(上里) | 937           | 34.4       |
| 17                            | 火  | 地粉<br>うどん | 牛乳 | 五目うどん<br>みそポテト③<br>小松菜のおひたし               | 牛乳 豚肉 なた<br>油揚げ みそ               | 人参 干しいたけ<br>ねぎ(上里) ほうれん草<br>小松菜(上里) もやし                         | 879           | 28.1       |
| 18                            | 水  | ごはん       | 牛乳 | のっぺい汁<br>鯖のねぎみそ焼き<br>切干大根の炒め煮             | 牛乳 鶏肉 鯖<br>みそ あさり<br>油揚げ         | 人参 ごぼう こんにゃく<br>大根(本庄) ねぎ(上里)<br>しょうが 切干大根                      | 811           | 30.0       |
| 19                            | 木  | メロン<br>パン | 牛乳 | クラムチャウダー<br>焼きウインナー②<br>パスタサラダ            | 牛乳 ほたて<br>あさり<br>豆乳クリーム<br>ウインナー | メロンパン 油<br>マカロニ<br>玉ねぎドレッシング                                    | 838           | 35.5       |
| 20                            | 金  | ごはん       | 牛乳 | 小松菜のみそ汁<br>カレー風味かつ<br>ずき昆布サラダ             | 牛乳 みそ 鶏肉<br>ずき昆布                 | 人参 大根 えのき<br>小松菜(上里) キャベツ<br>サラダこんにゃく                           | 858           | 37.0       |
| 23                            | 月  | ごはん       | 牛乳 | 沢煮椀<br>鮭の塩焼き<br>ひじきと生揚げの煮物                | 牛乳 豚肉 大豆<br>糸かまぼこ 鮭<br>ひじき 生揚げ   | ごぼう 人参 大根(本庄)<br>干しいたけ 糸みつば                                     | 852           | 34.1       |
| 24                            | 火  | 中華麺       | 牛乳 | ジャージャー麺<br>えびギョーザ③<br>春雨サラダ               | 牛乳 豚肉 みそ<br>えびギョーザ               | 中華麺 油 三温糖<br>片栗粉 春雨<br>中華ドレッシング                                 | 753           | 36.9       |
| 25                            | 水  | 麦ごはん      | 牛乳 | ハヤシライス<br>星形プレーンオムレツ<br>花野菜サラダ<br>カットデコボン | 牛乳 豚肉<br>星形プレーンオムレツ              | 麦ごはん 油<br>じゃがいも 三温糖<br>イタリアンドレッシング                              | 885           | 32.9       |
| 材料入荷による多少の変更はご了承ください 給食回数 17回 |    |           |    |                                           |                                  |                                                                 | 平均摂取量         | 850 33.1   |
|                               |    |           |    |                                           |                                  |                                                                 | 摂取基準値         | 820 30.0   |

## 食育編

## 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と食べよう  
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

児童の  
手紙  
より

## 栄養教諭さんへ

〇赤、黄、緑の食べものをよくすることができました。いもは緑かとおもったけど、黄色でした。栄養をバランスよくたべのがいいのだと思いました。(小3)  
〇いろいろなことがしてたのしかったです。赤、黄、緑のしょくざいがきゅうしよくにまいにちはいっているのはとてもおどろきました。さいきは、ぜんぶたべようにします。(小1)

## 調理員さんへ

〇月曜日から金曜日まで毎日、8200人の給食を作って、大変だと思います。これからもおいしい給食をおねがいします。(小6)  
〇ちょうりいんさん、いつもはたらいしてくれてありがとう。これからがんばってのはたらいね。ぼくもがんばってのこさずたべよ。(小1)

## 給食試食会/給食センター見学

今年度は、665名の方に、給食センターの見学や給食の試食会に参加していただきました。児童のみなさんは、町探検や社会科見学で、保護者のみなさんは家庭教育学級などPTA活動での参加が多いようです。その他、幼稚園との連携として年長児の試食会や本庄市の施設見学などもありました。



## 生産者との交流給食

2月25日、本庄南小学校で、地場産野菜の生産者さんを招いて、5年生の児童と食育の授業・交流給食が行われました。

## 栄養相談日

1 日時 3月 27日(金)  
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