

3月(前半) 学校給食献立予定表

中
コース

上北中・東中・南中
上里中・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	
1	火	地粉うどん	牛乳	田舎うどん ちくわの磯辺揚げ② きゅうりサラダ	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 野菜いっぱいドレッシング	人参 ごぼう 大根 まいたけ ねぎ(本庄) 小松菜(上里) サラダこんにゃく ブロッコリー きゅうり(上里)	812	36.5
2	水	ごはん	牛乳	沢煮椀 あじフライ(ソース) 切干大根の炒め煮 ひながし	牛乳 豚肉 糸かまぼこ あじフライ 油揚げ	ごはん 油 三温糖 ひながし	干切りごぼう 人参 大根 しいたけ たけのこ 糸みつば 切干大根	808	32.2
3	木	バターロール	牛乳	クラムチャウダー ウインナーのトマトソース② ゆでブロッコリー いちごゼリー	牛乳 ベーコン あさり ウインナー	バターロール 油 オリーブ油 三温糖 玉ねぎドレッシング いちごゼリー	玉ねぎ 人参 パセリ にんにく トマト ブロッコリー	997	37.6
4	金	わかめごはん	牛乳	すまし汁 いかの香味焼き 肉じゃが	牛乳 沖あみなると いか みそ 豚肉	わかめごはん 油 じゃがいも 三温糖	人参 ほうれん草 しょうが にんにく 玉ねぎ いんげん こんにゃく ねぎ(本庄)	816	42.3
7	月	ごはん 西小・希望献立	牛乳	小松菜のみそ汁 鶏肉の塩唐揚げ 上州きんぴら	牛乳 みそ 鶏肉	ごはん 片栗粉 油 三温糖 ごま ごま油	人参 大根 えのき 小松菜(上里) にんにく しょうが ごぼう こんにゃく いんげん	772	31.4
8	火	中華麺	牛乳	ごまみそラーメン 春巻き フルーツ杏仁	牛乳 豚肉 みそ 春巻き	中華麺 ごま油 ごま 油 杏仁豆腐	しょうが にんにく 人参 もやし コーン ねぎ なら もも パイン みかん	930	32.1
9	水	ごはん	牛乳	のっぺい汁 鯖のみそ焼き ひじきの彩り炒め	牛乳 鶏肉 油揚げ さば みそ ベーコン ひじき さつま揚げ	ごはん さといも 片栗粉 三温糖	人参 ごぼう 大根 ねぎ(本庄) しょうが しらたき 枝豆	852	36.9
10	木	コバトンパン	牛乳	ABCスープ キャベツメンチカツ (ソース) 小松菜サラダ	牛乳 ベーコン キャベツメンチカツ ツナ	コバトンパン マカロニ 油 野菜いっぱいドレッシング	玉ねぎ 人参 ほうれん草 小松菜(上里) キャベツ(上里) コーン	745	27.6

3月 給食だより

今年度、給食センターでは、地場産物の使用拡大や給食新メニューの募集、食に関する指導、給食試食会などを行ってきました。特に、地場産物は、地元JAと連携を深め、年々使用回数、使用量ともに増加しており、今年度は新たに、地場産のブロッコリー、カリフラワーを給食に取り入れることができました。また、給食新メニューも昨年度より応募数が増えました。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。

鶏肉の塩から揚げ

数あるおかずの中で人気ナンバーワンが、鶏肉のから揚げです。今月は塩から揚げです。塩麴を使って、やわらかく仕上げています。

ごまみそラーメン

子どもたちからの人気の高いごまみそラーメン。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。

ポークカレー

好きな給食メニューの上位に必ず入ってくるカレー。その中でも定番のポークカレーです。給食のカレーは、2種類のルーをブレンドし、チャツネやアップルソースで甘みを足しています。

⇒ 3月(後半)献立は裏面へ

平成27年度 給食センターの取り組み

☆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、給食新メニューの募集、地場産物を取り入れた給食等を献立に組み込みました。



希望献立
(上里北中学校)



行事献立
(お月見)



地場産物を使った給食
(本庄産ブロッコリー・カリフラワー)

☆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☆

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、地域の方に対して給食試食会を実施しました。



給食センター
見学会の様子



地域の方の
給食試食会の様子



幼稚園の
給食試食会の様子

3月(後半) 学校給食献立予定表

中
コース

上北中・東中・南中
上里中・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			
11	金	ごはん	牛乳	わかめスープ 揚げギョーザ③ 中華丼 お祝いケーキ(いちご) (西中・上里北中)	牛乳 わかめ ギョーザ 豚肉 いか えび	ごはん 油 片栗粉 お祝いケーキ(いちご) (西中・上里北中)	人参 もやし ねぎ(本庄) しょうが 玉ねぎ はくさい(上里) しいたけ たけのこ	811	28.5		
14	月	ごはん	牛乳	ポークカレー 星のオムレツ コーンサラダ お祝いケーキ(いちご) (東中・南中・上里中)	牛乳 豚肉 星のオムレツ	ごはん 油 じゃがいも 玉ねぎドレッシング お祝いケーキ(いちご) (東中・南中・上里中)	しょうが にんにく 玉ねぎ 人参 ソニオン チャツネ キャベツ(上里) アップルソース コーン	956	29.3		
16	水	ごはん	牛乳	いなか汁 あじの塩焼き 生揚げの煮物	牛乳 豚肉 豆腐 みそ 生揚げ あじ さつま揚げ	ごはん さといも 三温糖	人参 ごぼう 大根 こんにゃく ねぎ(上里)	815	38.6		
17	木	子どもパン	牛乳	オニオンスープ ハンバーグデミソース クルトンサラダ	牛乳 ハンバーグ	子どもパン 油 オリーブ油 三温糖 クルトン シーザードレッシング	玉ねぎ(上里) ソニオン コーン ほうれん草 セロリ 人参 キャベツ(本庄)	800	29.9		
18	金	ごはん	牛乳	けんちん汁 みそかつ 小松菜のおひたし	牛乳 豆腐 油揚げ 鶏肉 みそ	ごはん 油 さといも 薄力粉 パン粉 三温糖	人参 ごぼう 大根 しいたけ こんにゃく ねぎ(上里) もやし 小松菜(上里)	871	35.0		
22	火	中華麺	牛乳	しょうゆラーメン 肉まん 春雨サラダ	牛乳 豚肉	中華麺 油 肉まん 緑豆はるさめ 玉ねぎドレッシング	しょうが にんにく 人参 もやし ねぎ(上里) にら メンマ きゅうり(上里) キャベツ(本庄)	791	30.7		
23	水	ごはん	牛乳	野菜椀 揚げ鶏のレモン風味 ひじきサラダ	牛乳 油揚げ みそ 鶏肉 ほしひじき ツナ	ごはん 片栗粉 油 三温糖 野菜いっぱいドレッシング	人参 大根 ごぼう ねぎ(上里) こんにゃく レモン キャベツ(本庄)	833	34.7		
24	木	コッペパン スライス	牛乳	中華スープ いかフリッター③ 焼きそば	牛乳 ベーコン いか 豚肉 あおのり	コッペパンスライス 油 中華めん	人参 コーン ねぎ(上里) チンゲンサイ 玉ねぎ キャベツ(本庄) もやし	852	33.9		
材料入荷による多少の変更はご了承ください							給食回数	16回	平均摂取量	841	33.6
									摂取基準量	820	30.0

給食おすすめレシピ紹介

みそかつ (4人分)

<材料>

鶏むね肉 4枚
1枚(50gくらい)

下味 { 酒 大さじ1
塩 少々
薄力粉 30g
水 15g
衣 { パン粉 40g
揚げ油 適量
みそ 大さじ2
た { しょうゆ 小さじ1
ウスターソース 小さじ2
れ { 砂糖 大さじ1と1/3
みりん 小さじ1
和風だし 小さじ1/2

<作り方>

- チキンカツを作る。
・鶏むね肉に、酒、塩で下味をつける。
・薄力粉を溶いた水に鶏肉をくぐらせ、パン粉をつけ、油で揚げる。
- たれを作る。
・材料を煮たてたれを作る。
※たれは、たっぷり作るとよりおいしいですよ！
- チキンカツにたれをかけてできあがり！



栄養相談日

- 日時 3月 29日(火)
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

「平成28年度 アレルギー対応給食検討会議(仮称)」の設置に伴う保護者代表の公募のお知らせ

本庄上里学校給食センターでは、現在実施している食物アレルギー対応給食に関する課題について検討を行い、今後のアレルギー対応給食の充実を図っていくため「平成28年度 アレルギー対応給食検討会議(仮称)」を設置します。つきましては、会議に参加していただく保護者代表の方(本庄市1名・上里町1名)を、下記のとおり公募することとなりましたのでお知らせいたします。

- 応募資格 食物アレルギーのある児童・生徒の保護者で、日中の会議(学期1回、年3回程度)に参加できる方
- 応募方法 応募理由を給食センター指定の書類に記入する
- 締切日 平成28年3月22日(火)
- 提出先 本庄上里学校給食センター
- 選考方法 本庄上里学校給食センター事務局にて書類選考を行います。
- 問い合わせ先 本庄上里学校給食センター
0495(24)2621



※選考に関する詳細については、本庄上里学校給食センターまでお問い合わせください。