

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	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	水	ごはん	牛乳	とんとろりんスープ 鯖の南部焼き すき昆布の炒め煮 カット清見オレンジ	牛乳 豚肉 卵 さば ベーコン すき昆布	ごはん 片栗粉 油 三温糖	しょうが 人参 ねぎ(本庄) コーン ほうれん草 干しいたけ 清見オレンジ	847	30.9
2	木	バターロール パン	牛乳	クラムチャウダー 鶏肉のマスタード焼き まめまめサラダ	牛乳 ベーコン あさり 鶏肉 金時豆	バターロール 油 じゃがいも ごま油	玉ねぎ 人参 パセリ むぎ枝豆 キャベツ(上里)	918	36.0
3	金	酢飯	牛乳	けんちん汁 手巻きの具(焼肉・イカス ティック②・納豆) 焼きのり ひながし	牛乳 豆腐 油揚げ 豚肉 納豆 イカスティック 焼きのり	ごはん 油 さといも 三温糖 ひながし	人参 ごぼう 大根 干しいたけ なら ねぎ(本庄) しょうが にんにく 玉ねぎ こんにゃく	839	37.5
6	月	ごはん	牛乳	わかめスープ 春巻き マーボー豆腐 カットキウイフルーツ	牛乳 わかめ 春巻き 豚ひき肉 みそ 豆腐	ごはん 油 三温糖 片栗粉 ごま油	ねぎ(本庄) こまつな しょうが にんにく たけのこ ｷｬｲﾚｯﾌﾞ 干しいたけ	821	26.6
7	火	中華麺	牛乳	しょうゆラーメン えびしゅうまい③ 三色ナムル いちごヨーグルト	牛乳 豚肉 なんと えびしゅうまい いちごヨーグルト	中華麺 油 ナムルドレッシング	しょうが にんにく 人参 チンゲンサイ ねぎ(上里) 小松菜 もやし	788	32.3
8	水	ごはん	牛乳	だまこ汁 鮭の春色焼き 切干大根のカレー炒め カットオレンジ(せとか)	牛乳 鶏肉 みそ さけ 油揚げ あさり	ごはん 油 だまこ餅 三温糖	人参 ごぼう ねぎ(上里) こんにゃく こまつな 切干大根 オレンジ(せとか)	829	32.9
9	木	ライスボール	飲む ヨーグルト	春キャベツのスープ 揚げ鶏のレモン風味 野菜入りゲティ(粉チーズ入) お魚アーモンド	飲むヨーグルト 鶏肉 ベーコン 小魚 粉チーズ	ライスボール ごま 片栗粉 油 三温糖 オリーブ油 スパゲッティ アーモンド	人参 玉ねぎ ｺｰﾝ キャベツ ほうれん草 レモン果汁 にんにく こまつな エリンギ	846	33.4
10	金	長幡小・希望献立 ごはん	牛乳	豆腐のみそ汁 豚肉の生姜焼き ブロッコリーとｺｰﾝのサラダ	牛乳 豆腐 わかめ みそ 豚肉	ごはん 玉ねぎドレッシング	人参 えのき ねぎ(上里) しょうが きゅうり(本庄) ブロッコリー コーン	774	30.5

3月 給食だより 食育達成度チェック!

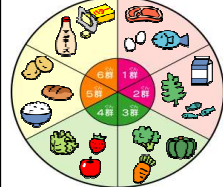
チェックポイント ①
朝ごはんを毎日しっかり食べられた。



チェックポイント ②
好き嫌いを克服できた。



チェックポイント ③
食べ物の栄養やそのはたらきについて考えて食べることができた。



チェックポイント ④
食べ物を大切に、感謝して食べることができた。



チェックポイント ⑤
配膳やはしの持ち方など食事のマナーに気をつけて食べることができた。



チェックポイント ⑥
地域に伝わる郷土料理や季節ごとの行事食を知り、味わって食べることができた。



本庄市マスコット
はにぼん



いくつ達成できたかな?



➡ 3月(後半)献立は裏面へ

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	
13	月	藤田小・希望献立 わかめごはん	ABCスープ ハムカツ ごぼうサラダ シークワサーゼリー	わかめ ジョア ベーコン ハム	ごはん じゃがいも マカロニ 薄力粉 パン粉 油 ごまドレッシング シークワサーゼリー	玉ねぎ 人参 キャベツ(上里) こまつな ごぼう きゅうり(本庄)	814	25.5	
14	火	ごはん	かきたま汁 えびフライ② (ノイグ 外外ノース) 筑前煮 お祝いケーキ	牛乳 豆腐 卵 かまぼこ えびフライ 鶏肉	ごはん 片栗粉 油 三温糖 さといも タルタルソース ケーキ	人参 えのきたけ みつば ごぼう こんにゃく 干しいたけ いんげん たけのこ	896	31.7	
16	木	いちご マープル 食パン	野菜コンソメスープ コロッケ(ソース) ツナサラダ	牛乳 豚肉 ツナ	いちごマープル食パン コロッケ 油	玉ねぎ 人参 こまつな キャベツ(本庄) きゅうり(本庄)	822	25.8	
17	金	ごはん	春雨スープ わかさぎフライ③ ピピンごはんの具 夢オレンジゼリー	牛乳 かまぼこ 豆腐 豚ひき肉 わかさぎフライ	ごはん はるさめ ごま油 三温糖 ごま 油 夢ルツゼリー	人参 玉ねぎ コーン チンゲンサイ もやし しょうが にんにく ぜんまい ほうれん草 はくさい キムチ	775	28.9	
21	火	地粉うどん	五目うどん みそポテト③ 小松菜ともやしのお浸し ヨーグルト	牛乳 豚肉 なた 油揚げ みそ ヨーグルト	地粉うどん じゃがいも 薄力粉 片栗粉 油 三温糖	人参 干しいたけ ねぎ(上里) ほうれん草 小松菜 もやし	843	33.8	
22	水	麦ごはん	トマトカレー(チーズ入) ほうれん草チーズ 松ツ グリーンサラダ	牛乳 豚肉 ほうれん草チーズ 松ツ チーズ	ごはん 精麦 油 じゃがいも 玉ねぎドレッシング	しょうが にんにく 玉ねぎ りんご 人参 チャツネ ブロッコリー きゅうり(本庄) トマト キャベツ(本庄)	888	31.2	
23	木	セサミバーズ	コーンスープ チキントマトソース ポパイサラダ	牛乳 ベーコン 鶏肉 ひじき	セサミバーズ じゃがいも オリーブ油 三温糖 イタリアントマト	玉ねぎ 人参 トマト パセリ にんにく ほうれん草 キャベツ(本庄)	821	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 15回							平均摂取量	835	31.3
							摂取基準量	820	30.0

つくってみよう! 秩父のB級グルメ 「みそポテト」

- 《材料 5人分》
- じゃが芋 中2個...いちよう切り厚さ1.5~2cmくらいの厚さ
 - 小麦粉 大さじ4
 - 片栗粉 小さじ1弱
 - 塩 少々
 - 水 40CC
 - 〈みそダレ〉
 - みそ 大さじ 1強
 - みりん 小さじ 2
 - 砂糖 大さじ 3弱
 - 片栗粉 小さじ 1/2
 - 水 大さじ 2
- 混ぜておく(衣)
- 水にさらす
- じゃが芋に衣を付けて油で揚げる
- なべに入れ
- 火にかけ、よく混ぜあわ煮立てる
- 揚げたじゃが芋にかける

栄養相談日

- 日時 3月 29日(水)
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 気軽に御越し下さい

「平成29年度 アレルギー対応給食検討会議」
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「アレルギー対応給食検討会議」が設置されています。つきましては、今年度行われる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、下記のとおり公募いたします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29年3月24日(金)
- 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。