

# 3月 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 | 飲料 | 料理名  | 1群                         | 2群                   | 3群                           | 4群  | 5群   | 6群                      | 1人あたり<br>[kcal] | 蛋白質<br>[g] |
|------|----|--|----------------------------|----------------------|------------------------------|---|--|-------------------------|-----------------|------------|
| 1月   | 牛乳 | ごはん<br>あさりと豆腐のみそ汁<br>チキン南蛮 (タルタルソース)<br>ごま和え             | あさり<br>豆腐<br>みそ<br>鶏肉      | 牛乳<br>わかめ            | 人参<br>ほうれん草                  | えのき<br>ねぎ<br>もやし<br>キャベツ                          | ごはん<br>片栗粉<br>三温糖                                  | 油<br>ごま<br>卵<br>外列ソース   | 759             | 31.1       |
| 2火   | 牛乳 | ごまみそラーメン<br>えびしゅうまい③<br>フルーツ杏仁                           | 豚肉<br>みそ<br>えびしゅうまい        | 牛乳                   | 人参<br>にら                     | しょうが<br>にんにく ねぎ<br>もやし 黄桃<br>コーン 白桃<br>パイン みかん    | 中華麺<br>杏仁豆腐  | ごま油<br>ごま               | 919             | 33.6       |
| 3水   | 牛乳 | ひなまつり献立<br>酢飯<br>菜の花のすまし汁<br>きびなごフライ③<br>ちらし寿司の具<br>ひながし | かまぼこ<br>豆腐 鶏肉<br>油揚げ       | 牛乳<br>わかめ<br>きびなごフライ | 人参<br>菜の花                    | えのき<br>れんこん<br>たけのこ<br>干しいたけ<br>かんぴょう             | 酢飯<br>三温糖<br>ひながし                                  | 油                       | 745             | 25.6       |
| 4木   | 牛乳 | 子どもパン<br>ミネストローネ<br>ハンバーグデミソース<br>チーズサラダ                 | ベーコン<br>ハンバーグ              | 牛乳<br>チーズ            | 人参<br>トマト<br>ブロッコリー<br>ほうれん草 | にんにく<br>玉ねぎ<br>キャベツ<br>セロリ<br>きゅうり                | 子供パン<br>じゃがいも<br>三温糖<br>マカロニ                       | オリーブ油<br>フレンチ<br>ドレッシング | 807             | 31.3       |
| 5金   | 牛乳 | ごはん<br>豚汁<br>鶏のたれカツ<br>れんこんツナサラダ<br>カットいよかん              | 豚肉 豆腐<br>みそ 鶏肉<br>ツナ       | 牛乳                   | 人参                           | 大根 きゅうり<br>干しいたけ<br>ねぎ れんこん<br>キャベツ ごぼう<br>いよかん   | ごはん<br>こんにゃく<br>さといも<br>薄力粉 パン粉<br>三温糖             | 油<br>玉ねぎ<br>ドレッシング      | 884             | 36.2       |
| 8月   | 牛乳 | ごはん<br>かきたま汁<br>さばのねぎみそ焼き<br>大豆の磯煮                       | 豆腐 卵<br>さば みそ<br>大豆        | 牛乳 ひじき               | 人参<br>みつば                    | 玉ねぎ えのき<br>しょうが ねぎ<br>干しいたけ                       | ごはん<br>片栗粉<br>三温糖<br>しらたき                          | 油                       | 806             | 33.5       |
| 9火   | 牛乳 | 肉うどん<br>みそポテト③<br>海藻サラダ<br>ミルメーク                         | 豚肉<br>なると<br>みそ            | 牛乳<br>海藻ミックス<br>わかめ  | 人参<br>にら                     | しょうが<br>まいたけ<br>ねぎ コーン<br>キャベツ                    | 地粉うどん<br>じゃがいも<br>薄力粉 片栗粉<br>三温糖<br>こんにゃく<br>ミルメーク | 油<br>和風<br>ドレッシング       | 837             | 28.0       |
| 10水  | 牛乳 | ごはん<br>わかめスープ<br>にらまんじゅう②<br>ピビンバご飯の具<br>いちご             | 鶏肉<br>にらまんじゅう<br>豚肉        | 牛乳 わかめ               | 人参<br>ほうれん草                  | えのき コーン<br>ねぎ しょうが<br>にんにく もやし<br>ぜんまい<br>キムチ いちご | ごはん<br>三温糖   | 油<br>ごま油<br>ごま          | 890             | 29.3       |
| 11木  | 牛乳 | ナン<br>ABCスープ<br>焼きウインナー②<br>キーマカレー<br>元気ヨーグルト            | ベーコン<br>ウインナー<br>豚肉<br>レバー | 牛乳<br>元気ヨーグルト        | 人参                           | 玉ねぎ<br>キャベツ<br>にんにく<br>しょうが<br>グリーンピース            | ナン<br>じゃがいも<br>マカロニ                                | 油                       | 924             | 44.3       |
| 12金  | 牛乳 | ごはん<br>お祝い汁<br>さわらの春色焼き<br>筑前煮                           | かまぼこ<br>さわら<br>鶏肉          | 牛乳<br>わかめ            | 人参<br>糸みつば<br>いんげん           | えのき ごぼう<br>たけのこ<br>干しいたけ                          | ごはん<br>こんにゃく<br>三温糖<br>さといも                        | 油                       | 712             | 28.8       |

## 3月 給食だより

3月3日は、ひな祭りです。女の子の健やかな成長と幸せを願う行事で、「桃の節句」や「上巳の節句」ともいいます。



### 【栄養相談日】

日時 3月24日(水)  
午後1:30~4:00まで  
場所 本庄上里学校給食センター  
☎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。

### ちらしずし



ひな祭りに食べられるようになったのは、最近のことです。おせち料理と同じように、エビやれんこんなど、縁起の良い食べ物が使われます。

### ひなあられ



関東地方では米粒形のボン菓子、関西地方では丸形のあられと、味や形が異なります。春夏秋冬を表す「桃・緑・黄・白」の4つの色が付けられているのが特徴です。

### はまぐりのお吸い物



はまぐりは、対になっている貝殻でないといふ形がぴったり合わないため、「将来、良い相手と出会って幸せになれますように」という願いを込めて使われます。

### ひしもち



厄を払うとされる「よもぎ」入りの草もちをひし形にしたのが始まりとされています。春の景色を表す「桃・白・緑」の3色が使われることが多いですが、地域によって色や形はさまざまです。

| 日・曜日  | 飲料 | 料理名  | 1群                          | 2群                   | 3群                         | 4群   | 5群                         | 6群                          | 1食分<br>[kcal] | 蛋白質<br>[g]            |
|---|----|--|-----------------------------|----------------------|----------------------------|--|----------------------------|-----------------------------|---------------|-----------------------|
| 15月   | 牛乳 | ごはん<br>春雨スープ<br>揚げぎょうざ③<br>マーボー豆腐<br>アーモンドフィッシュ            | かまぼこ<br>豆腐<br>豚肉 みそ<br>ぎょうざ | 牛乳<br>かたくちいわし        | 人参<br>チンゲン菜<br>にら          | 玉ねぎ しょうが<br>にんにく コーン<br>だけのこ <b>ねぎ</b><br>干しいたけ          | ごはん<br>春雨<br>三温糖<br>片栗粉    | 油<br>ごま油<br>アーモンド           | 834           | 28.7                  |
| 16火   | 牛乳 | 台湾ラーメン<br>春巻き<br>春雨サラダ                                     | 豚肉<br>春巻き                   | 牛乳                   | 人参<br>にら<br>チンゲン菜          | しょうが <b>ねぎ</b><br>もやし <b>キャベツ</b><br>にんにく<br><b>きゅうり</b> | 中華麺<br>春雨                  | ごま油<br>油<br>棒棒鶏<br>ドレッシング   | 800           | 29.4                  |
| 17水   | 牛乳 | ポークカレー<br>かりかり大豆<br>ハムと大根のサラダ                              | 豚肉<br>大豆<br>ハム              | 牛乳<br>ちりめんじゃこ        | 人参                         | しょうが<br>にんにく 大根<br>玉ねぎ <b>きゅうり</b><br><b>キャベツ</b> りんご    | ごはん<br>じゃがいも<br>三温糖        | 油<br>イタリアン<br>ドレッシング        | 970           | 33.8                  |
| 18木   | 牛乳 | ソフトフランスパン<br>オニオンスープ<br>チキンのチーズ焼き<br>野菜のパペロンチーノ<br>チョコクリーム | 鶏肉<br>ベーコン                  | 牛乳<br>チーズ            | 小松菜<br>人参                  | にんにく 玉ねぎ<br>エリンギ コーン                                     | ソフトフランス<br>パン粉<br>スパゲッティ   | 油<br>オリーブ油<br>マーシャル<br>ビーンズ | 832           | 35.5                  |
| 19金   | 牛乳 | わかめごはん<br>沢煮椀<br>鶏肉の唐揚げ<br>青菜とじゃこのサラダ                      | 豚肉<br>かまぼこ<br>鶏肉            | 牛乳<br>わかめ<br>ちりめんじゃこ | 人参<br>みつば<br>小松菜           | ごぼう しょうが<br>干しいたけ<br>だけのこ 大根<br>コーン キャベツ                 | ごはん<br>片栗粉                 | 油<br>ナムル<br>ドレッシング          | 829           | 32.1                  |
| 22月   | 牛乳 | ごはん<br>チンゲン菜と豆腐のスープ<br>白身魚のチリソース<br>水菜のサラダ                 | かまぼこ<br>豆腐<br>タラ            | 牛乳                   | 人参<br>チンゲン菜<br>水菜          | 玉ねぎ コーン<br>にんにく<br>しょうが<br>もやし                           | ごはん<br>三温糖<br>片栗粉          | 油<br>香味塩<br>ドレッシング          | 696           | 26.6                  |
| 23火   | 牛乳 | カレーうどん<br>チーズはんぺんフライ<br>小松菜サラダ                             | 豚肉<br>なると<br>はんぺん<br>ツナ     | 牛乳<br>チーズ            | 人参<br>ほうれん草<br>小松菜         | 玉ねぎ<br><b>キャベツ</b><br>コーン                                | 地粉うどん<br>片栗粉<br>三温糖<br>パン粉 | 油<br>棒棒鶏<br>ドレッシング          | 833           | 31.1                  |
| 24水   | 牛乳 | ごはん<br>中華スープ<br>酢豚<br>ねぎのナムル                               | ベーコン<br>豚肉<br>ハム            | 牛乳                   | 人参<br>チンゲン菜<br>ピーマン<br>小松菜 | コーン しょうが<br>玉ねぎ もやし<br>干しいたけ<br>だけのこ <b>ねぎ</b>           | ごはん<br>片栗粉<br>三温糖          | 油<br>ナムル<br>ドレッシング          | 835           | 28.9                  |
| 25木   | 牛乳 | 鶏ごぼうごはん<br>わかめのみそ汁<br>さばの塩焼き<br>ほうれん草とひじきのサラダ<br>お祝いクレープ   | 鶏肉<br>油揚げ<br>豆腐 みそ<br>さば ツナ | 牛乳<br>わかめ<br>ひじき     | 人参<br>ほうれん草                | ごぼう<br>えのき<br><b>きゅうり</b>                                | 茶飯<br>三温糖<br>いちごクレープ       | 油<br>玉ねぎ<br>ドレッシング          | 963           | 42.3                  |
| <p>材料入荷による多少の変更はご了承ください</p> <p style="text-align: right;">給食回数 19回</p> <p style="text-align: center;">※太字は 本庄または上里産 の野菜です</p> |    |  |                             |                      |                            |  |                            |                             | 平均<br>836     | 平均<br>摂取1食分の<br>15.3% |
|   |    |  |                             |                      |                            |  |                            |                             | 基準<br>830     | 基準<br>1食分の<br>13~20%  |

## 3月 給食だより

1日1日と、春が近づいていますね。今年度の給食も残りわずかとなりました。新しい生活スタイルにも慣れて、楽しい給食の時間はすごせましたか？心も体もこの1年でとても成長したことと思います。しっかり食べ、様々な経験を重ね、健康な心身をつくりましょう。

### 今年度もたくさんの 地元の食材をいただきました！



私たちが住む本庄市や上里町では、1年を通して様々な農産物が栽培されています。今月は、**ねぎ**（本庄）、**キャベツ**（本庄）、**小松菜**（上里）、**いちご**（上里）を使用する予定です。

地域で収穫されたものを地域で食べることを『**地産地消**』といいます。地産地消には、たくさんのメリットがあります。

- ①とれたての新鮮な農産物が食べられる。
- ②輸送等のエネルギーが少なく環境にやさしい。
- ③地域の農業等が活性化し、地域の元気につながる。

地元の人が心を込めて作ってくれた野菜。感謝して、残さず食べられるといいですね！

アスパラガス・とうもろこし・きゅうり・なす・人参・じゃがいも・ブロッコリー  
カリフラワー・ねぎ・大根・たまねぎ・小松菜・キャベツ・白菜・梨・いちご などなど！  
サラダや汁物、煮物、炒め物・・・いろいろな料理で食べましたね！